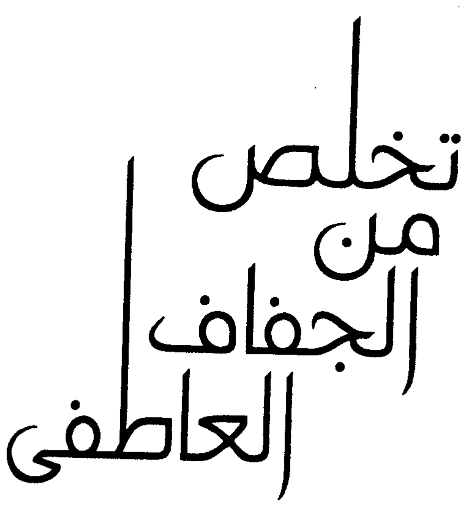


حتى تعود الرومانسية
من جديد

عصمت عبودى

الحرية
للنشر والتوزيع

الناشـــر

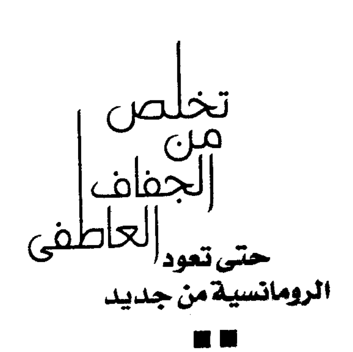


للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى ـ القاهرة
تليفون: 01223877921 ـ 01112227423
فاكس: 20225745679+
darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى



رقم الإيداع: 2013/15904
الترقيم الدولى: 978-977-5832-92-4

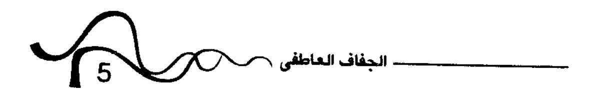

تخلص
من
الجفاف
العاطفى
حتى تعود
الرومانسية من جديد



ليس هنالك غـرابة فى أن نسـمع عن عـاشـقـين افتـرقا بعدما اكتشفا استحالة إكمال المشوار، لكن الوضع الذى يستـحق صـفـة الغـرابة حقـاً هو ذلك الموقف الذى تنتهى به علاقة حب نتيجة نفور مفاجئ من أحـد الطرفـين، ومن دون أن يتـمكّن - أو يـرغب - ذلك الطرف فى تفسير أو تبرير ذاك النفور.

ينقل مـدوّن بريطانى عن أحد الخـبـراء - من دون أن يسـميـه - قوله إن أكبـر سبب يدفع المرأة إلى أن تفـقد اهتـمـامهـا بالرجل الذى أحبـته، هو سـبب لا يخطر ببال الرجل أبداً. فما هو ذلك السبب يا ترى؟

فى واقع الحال يمكن الحديث عن أكثر من سبب، لكن أهمّهـا، بحسب المدون المشار إليه، هو الإختبار



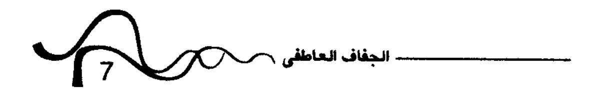
السرى الذى تجريه المرأة فى عقلها لقياس إمكانية العيش مع ذلك الرجل. وأوّل معيار فى ذلك الإختبار هو معيار التوافق، سواء من ناحية المكانة الإجتماعية أو المستوى الفكرى والثقافى.

فالناس بصفة عامّة، عندما يتعارفون، يبدؤون فى التفكير فى بعضهم بعضاً من منطلقين، ومن سؤال أولى: هل يصلح ذلك (الآخر) ليكون صديقاً أو حبيباً أو زوجاً؟ والإجابة عن هذا السؤال تمر عبر حقول تتعلّق بالمهنة، ومستوى الذكاء، والجاذبية الشكلية، والثروة، وإمكانية تحقيق التفاهم والتواصل.. إلخ.

ومن شأن هذه الفرضية أن تشكل ضربة قوية لمقولات الحب الذى يسمو على كل الحواجز، فعلى سبيل المثال، لم نشهد فى زماننا المعاصر زيادة كبيرة فى أعداد الرجال الذين يتزوجون نساء ينتمين إلى شرائح إجتماعية مختلفة إختلافاً كبيراً. فلم نر مثلاً "زبالاً" تزوج طبيبة إلا إذا كان ذلك ضمن مفهوم

الإستثناء الذى يؤكد القاعدة. كما لم نشهد بخلاف ذلك امرأة ألمعية ذابت عشقاً فى رجل متواضع الذكاء، ومازالت قصص النساء الثريات اللاتى تزوجن برجال فقراء قليلة للغاية، وفى معظمها هنالك تفسيرات تتعلّق بالفرص المتاحة أمام تلك المرأة الغنية التى قد يكون القطار قد فاتها إذا ما تعلّق الأمر بالحصول على عريس من المستوى الإجتماعى نفسه.

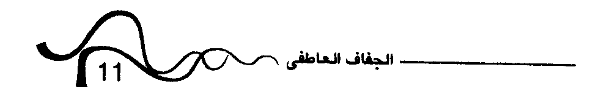
■ ■ ■





حتى تعود..
الرومانســية
من جديد

عندما يفكر الشاب أو الشابة فى الزواج، فإن أول ما يخطر ببالهما هو حلم الرومانسية الجميل، وأمل الاستقرار والسعادة الزوجية وتدفق معانى الحب، فى حياة جديدة مختلفة تماماً عن تلك التى يعيشها الشباب والفتيات مع أهلهم، حتى التفكير فى هذه الأمور يكون مختلفاً، فيكون أشبه بالأحلام السعيدة والنوم على وسائد الخيال المنعشة، فيبدأ أحدهم يتخيَّل أنه سينتقل إلى حياة بعيدة كل البعد عن المشاكل والمنغصات، حياة زاخرة بالحب، والهناء، والرومانسية الجميلة، لكن الكثيرين منهم عندما يدخلون إلى عتبات الواقع تنزاح من على وجوههم غشاوة الأحلام والخيال، ويقفون أمام مرآة الواقع التى قد لا تصل فى أفضل حالاتها الحد الأدنى

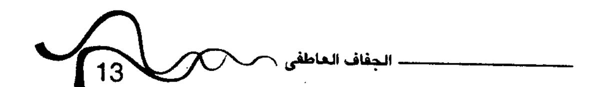


للأحلام الوردية التى طالما راودت الشباب والفتيات، وملأت أجنحتهم بمختلف الخيالات.

ترى ما الذى يجعلنا نسترسل فى خيالاتنا وأحلامنا وتصوّراتنا للحياة الزوجية إلى أبعد من حدود الواقع والمعقول؟ ولماذا يتخيّل البعض أن عش الزوجية هو سليل الفراديس، أو كأنه عش هارب من الجنان ليس له مثيل على أرض الواقع، فيبالغون فى التفاؤل حوله، ويصوّرون حياته بالمثالية، ثم ما الذى يخطف هذه الأحلام الجميلة من بعض البيوت والزيجات؟ هل هى سنة الحياة.. أنها تعطيك الأمل وترسل لك خيوطه أبعد من مساحات الخيال، ثم تضيق لك الواقع حتى يصل أرنبة أنفك، أم أن إيقاع العصر وخطوات الحياة المدنية، هى التى أسقطت هذه الأرقام المهمة من حسابات الحياة الزوجية، وأن انشغال الناس بهموم العيش هى التى جعلت الرفاه والحب، والرومانسية تتراجع فى سلم الأولويات.

الحب شعور وجدانى، وإحساس عاطفى، مكمنه القلب، وتعبّر عن الجوارح، والمشاعر الظاهرية، فهو لا يقبل القسمة على المواسم والمناسبات، ومنهجه التلقائية والمبادرة والاستمرار.

لذا يجب ألا نخصص الأزواج مناسبات محددة لتبادل الحب وتعاطى الرومانسية، بل يجب تجديد هذا الشعور، وجعله جزءاً من السلوك اليومى، بل الحرص على توهجه بصفة مستمرة حتى يعطى الحياة الزوجية (لون البنفسج)، هذا لا يمنع أن تأخذ المناسبات الخاصة طابعها المميز فى إطار الاحتفاء بديمومة الحب، وجعل الرومانسية تطغى على سلوك حياتنا، لأن إيقاع العصر، وضغوط الحياة، تحتاج منا لأكثر من ذلك، لتخطى صعابها، وعقباتها، وتجاوز منغصاتها، التى تترك أثراً سالباً على قيم الحب، ومعانيه الجميلة.



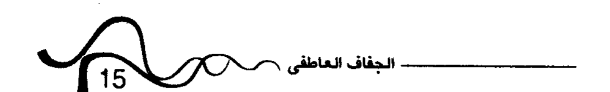
المشاعر فى حقيقتها شعلة من نار العواطف، حيث تتدفق أحاسيسها دافئة صادقة، تبعث بالثقة والاطمئنان، لكنها غير قاصرة على الرجل وحده أو المرأة وحدها، بل هى شعور مشترك، وإحساس متبادل، وسلوك وجدانى يجب أن يبادر به كلا الزوجين، وعلى عكس الاعتقاد السائد لدى البعض بأن الرومانسية سلوك أنثوى رقيق، فإن الزوج مطلوب منه أكثر أن يبادر بإظهار حبه للمرأة التى تتوق إلى كل كلمة تشعرها بأنوثتها، وتزيدها ثقة فى نفسها وبالتالى يتدفق حبها منساباً تجاه زوجها، وتفيض حناناً ورقة.

إن ما يفقد الحياة الزوجية طعم الحب، ونكهة الشعور الرومانسى هو التوكل بين الزوجين، وعدم المبادرة فى إظهار أحاسيس الحب، وإطفاء وهج المحبة عن طريق الخجل الأنثوى، أو عقدة التفوّق الذكورية، أو ما يتخيله المرء نوعاً من الكبرياء

والكرامـــة، فـــالحب يفـــيض ولا يمكن حـــبـــســـه، والرومانسية تساب، ويصعب كبتها، والقلب الطيب.. لا تســـتطيع المواقف أن تلجم شـــعـــوره، أو تقـــيّـــد إحساسه.

عنفوان الحب

يبلغ الحب ذروته بين الزوجين، أو الخطيبين فى السنة الأولى بعد الزواج، ثم يبدأ توهجه فى الذبول، وتخبو ناره وتبرد المشاعر، بل تتجمّد أحياناً بعد أن يكتشف كل من الزوجين أشياء كثيرة عن الآخر، وبعد أن يبـدأ الملل يتـسلل إلى مـحـراب الحب العـاصف، وبعـد أن تتـبـخـر كل الخـيـالات عـن الآخـر، وتزول مظاهر المجاملة الزائدة، والتعامل المثالى، ويكون كل شىء واقـعـيـاً، وكل طرف على سـجـيـتـه، بانفـعـالاته وتصـرفاته الحـقـيـقـيـة - لا الـزائفـة - هـنا يلتـفت كل واحـد منهـمـا ليـفـتش عن الحب.. أين ذهب، وكيف انطفأ لهيبه فجأة، وكيف هدأت عواصفه وزوابعه؟!



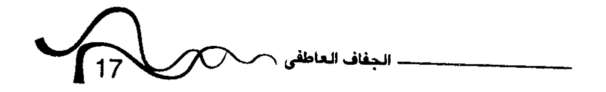
ويرى الخبراء أن سيادة المفاهيم الخاطئة أو المبالغ فيها عن الزواج هى المسؤولة عن تبخّر قيم الحب، وتوارى السلوك الرومانسى فى وقت مبكر من الحياة الزوجية، لكن مجتمعنا الشرقى تميّزه نظرته الخاصة إلى الحياة الزوجية، وأصولها، وأساسياتها ولوازمها وقيم التعاون بين الزوجين، وتميّز مفاهيمه الجميلة الأصيلة عن الالتزام الأبدى بين الزوجين، والارتباط الوثيق، بينهما تحت كل الظروف، وهى معان قيّمة تساعد على تماسك الأسرة، واستقرارها، وأمانها وترابطها، ويعزّز ذلك الحب المتبادل، والرومانسية المستمرة، فهما صماما الأمان، ورهان الضمان ضد أصعب الظروف التى تواجهها الحياة الزوجية، وقهر مطبات الزمن القاسى التى تعترض مسيرتها.

الرومانسية والمال

متطلبات الحياة العصرية بكل ما تحمله من ضغوط مالية على الرجل وطلبات فلكية من قبل

المرأة، تساهم بشكل واضح فى ضعف استمرارية الحب بين الزوجين، فالبحث عن الرفاه، والسعى لتلبية طلبات المرأة، والخضوع لضغوط الحياة العصرية يضيع وهج الرومانسية، ثم بعد الحصول على المال، والماديات، لن يكون ذلك بديلاً للحب أبداً، فقد أجريت بحوث ودراسات عديدة حول إمكانية اكتفاء الزوجة بما يوفره لها الزوج من متطلبات الحياة كبديل وجدانى للحب، وأثبتت أن المرأة لن تقبل بالمال بديلاً عن حب زوجها واهتمامه بها مهما أغرقها فى الخير، وأغدق عليها الهدايا والنعم.

فيما يؤكّد بعض الأزواج أن طلبات النساء التى لا تنتهى هى المسؤولة عن برود المشاعر وجفاف العواطف، وفتور الحب بين الزوجين، إذ يقضى الزوج يوماً زاخراً بالعمل الممل من أجل الوفاء بمتطلبات الحياة، التى تكون الزوجة وراء معظم مطالبها، ثم يأتى إلى المنزل متعباً منهكاً ليسمع المزيد من المطالب



والانتقادات، لذلك يفضّل البعض البعد عن المنزل على سماع اسطوانة المطالب اللا متناهية، وهكذا تبيع المرأة الحب، وتشترى مقتنيات المنزل واكسسواراته، والحلى والأثاث الذى يرضى طموحها وبعد أن تفرغ من تجهيز المنزل، وإفراغ محفظة الزوج يكون الحب قد قفز من النافذة، وتكون الرومانسية قد افتقدت مكانها فى ذلك البيت.. وتكون الزوجة هى الواهمة حينما تفعل كل ذلك، ثم تطلب من زوجها أن يجاملها برومانسيته، ويمتدح مظهرها، ويستحسن طعامها ويعبِّر لها عن شوقه حين غيابه، وهيامه بها أثناء ساعات العمل.

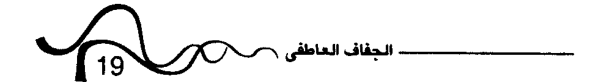
ويقول بعض الأزواج إنه لن يفعل ذلك لأنه فى داخله رغبة جامحة فى عدم العودة إلى البيت، حتى يتجنب ثورتها، وأمطارها إياه بوابل من النقد والإحساس بالتقصير وعدم الرضا بالحياة التى يسعى جاهداً لتأمينها.. إنها المعادلة الصعبة.

الركض وراء المال وتأمين كافة المتطلبات وتحقيق الرفاهية مع الاحتفاظ بوهج الحب، وبقاء الرومانسية.

العاطفة والحنان..!

يعتقد كثير من الأزواج الذين يتعاملون مع زوجاتهم بالشدة وعدم اللين، أنهم بذلك يثبتون شخصياتهم، وبالتالى يطوعون المرأة لما يريدون، فلا تخالفهم فى رأى ولا تزعجهم بمعارضة. وقد أخطأ هؤلاء وفشل الكثير منهم فشلا ذريعاً، فوصل الأمر ببعضهم إلى الطلاق، وهدمت بسبب ذلك أسر كثيرة، والسبب هو عدم إحسان الرجل فهم المرأة وكيفية التعامل معها.

إن المدخل الصحيح لنجاح الحياة الزوجية هو فهم المرأة وطبيعة أنوثتها، وبالتالى معرفة أفضل الطرق للتعامل معها. وليس هناك من شك فى أن من يتعامل مع المرأة من منطلق إشعارها بالحنان قد نجح



فى فهمها، واستطاع أن يخرج منها أفضل صفاتها، وهو بهذا سينعم بكل ما تستطيع أن تعطيه المرأة من اهتمام ورعاية وحسن معاملة، وطواعية مبنية على الحب والوفاق وليس على الخوف والرعب وفرق كبير بينهما.

إن المرأة بطبيعتها رقيقة جياشة العاطفة، ولذا فهى تحب من يسمع لها ويشعر بها، فالمرأة حينما تبكى وتتألم تريد أن تشعر بأن هناك من يحس بألمها ويتأثر بها، ويهتم لأمرها. إنها عندما تشعر بالضيق والاكتئاب، تريد أن تجد من يستمع إليها بصدق وبكل جوارحه. إنها تريد أن تشعر من خلال نظرات زوجها بأنه يفهمها بدون أن تتكلم، ويحس بها دون أن تتأوه ويبين لها رغبته فى حل مشاكلها، حتى وإن لم ينجح فى ذلك وهذا هو الحنان.

وإذا لم تجد الزوجة هذه الصفة متوفرة فى زوجها فإنها لن تحاول لفت نظره من البداية لهذا

الاحتياج لديها أو طرحه بشكل موضوعى، وأن ما تريده وتتمناه هو أن يشعر هو بهذا الاحتياج بدون أن تتفوه بكلمة. وللمرأة آليات كثيرة فى لفت نظر الرجل إلى مشاكلها أو طريقة معاملته لها، فإذا لم تنجح كل وسائلها فإن طريقهما سيكون شائكاً وقد تتصاعد الخلافات الزوجية إلى أن تصل إلى الطلاق.

وإن لم يفهم الزوج هذه الرسالة التى تقول ببساطة: "إنى أحتاج لاهتمامك وتغيير طريقة تعاملك"، يكون قد وضع أول حجر فى تدهور العلاقة الزوجية، وسوف تمر الأيام وتتصاعد المشاكل وتصبح بمرور الزمن عقبات كبيرة يصعب تجاوزها كما يصعب حلها.

إن من الخطأ العظيم أن يعامل الزوج زوجته بقسوة، لأنه بذلك يخالف فطرتها وطبيعة تكوينها، والله جل وعلا قد فطر النساء على صفات ومميزات تخالف الرجال لحكم كثيرة، وإذا لم يدرك الرجل

هذه الحكم، فإنه يفقد السكن والمودة التى هى من أعظم الفوائد المرجوة من النكاح. وكذلك إن لم يعد النظر فى طريقة تعامله مع زوجته فسوف يكون هو المسؤول عن انهيار الأسرة انهياراً كاملاً.

الغياب القصير عن الزوجة

نذكر أن الغياب القصير عن الزوجة قد يقوى الرابطة الزوجية، وعلى الزوجه ان تتنبه ان تستعد فبل مجيئ زوجها لتكون بأحسن حال وكأنها عرو فى ليلة الزفاف ويجب على الزوج أن يخبرها بموعد رجوعه ولا يفاجئها.

الكيس: أى كن فطنا ايها الزوج واستعمل العقل والصبر حتى لا تقع فى محرم كالجماع فى الحيض بطول العزوبه وامتداد الغربه عن زوجته.

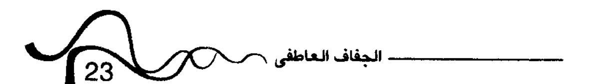
كى تكسبين زوجك:

- استقبال الزوج حال دخوله المنزل
- ألبس له أجمل الثياب.

- أعلّم الأطفال كيفية استقبال الوالد (السلام عليه، تقبيل يده ورأسه).
- افتح له الباب بنفسى.
- أستقبله بالتهليل والترحيب وبث الأشواق.
- أقبّله عند دخول المنزل.
- أصحبه إلى أن يجلس أو أنزع عنه ملابسه.
- أسأل عن حاله وظروفه اليومية بلا إلحاح.
- أحضر له كأساً من الماء أو العصير إن كان عطشاناً.
- أحرص على ألا يشتم منى إلا رائحة طيبة.
- لا أبدأ معه بمشاكل المنزل.

سيدتى اعرفى كيف تدوخين زوجك:

- إذا دخلتى السوق اشترى ألوان فاتحة وورود ومزركشة لزوجك والأفضل تكون cutأو كوكتيل (بدون أكمام ولا سيور)



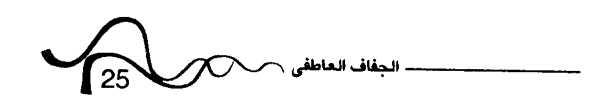
- الرجال يعشقون الحركات الغريبة اشترى تاتو (الستراس اللاصق)، وضعيه على الرقبة، والأفضل يكون لونه لامع جدا (تركواز أو فوشى)،، أو أعلى الصدر أو على السرة إذا كان بشكل وردة كبيرة، وألبسى لبس خفيف.

- كل رجل مغرم بالعطور، بل هى أهم سبب لـ "تدويخ" الرجل أسبغى على نفسك العطر فى كل وقت، ليس وقت النوم فقط.. عندما تدخلين محلات العطور والماكياج، إذهبى إلى قسم العطور والباودر، شترى سبلاش بعد الحمام، وبعد الدوش رشى على جسمك بوفرة، وضعى البودرة، وتبخرى ثم تعطرى وعندما يأتى زوجك من العمل، ستقبليه بالأحضان واغمريه بالحنان، صدقينى سيتمنى ألا يفارق حضنك والسبب عطرك.

- إذا كان زوجك حبك "طبيعية" وبدون أصباغ ومكياج، هذا لا يعنى ألا تضعى المكياج ابدا.

الزوج عندما يقول لك "أكره المكياج" فهو يعنى ذلك الذى تضعينه فى الزيارات أو المناسبات فلا تغفلى عن مكياج البيت، لذلك أنصحك بأن تشترى كريم اساس وبودة The Body Shop لأنها خفيفة وفى لياليكم الحالمة ومناسباتكم الخاصة ضعى منها، ثم مشطى رموشك بماسكرا الجل والبروتين المغذية الشفافة، وضعى Blush من اللون الفاتح (أغمق من لون البشرة بدرجة) وضعى ملمح شفاة، بس هذا اجعليه قوى لأن الرجل تذبحه الشفاه الممتلئة اللامعه.

- الذى يقطع قلب الرجل هو دمعة المرأة لا تنسى أن الرجل يبغض المرأة الصلبة والمستقوية (يحب قوتها فى الحق، وعند المواقف الصعبه فقط) أما فى الحوارات والنقاشات، إذا اشتد النقاش، ووجدتى أن زوجك لن يقتنع بوجهة نظرك، توقفى عن الحوار فورا.



وتصنّعى العبرات، إذ أن البكاء سيأتى تلقائيا ولا شعوريا أهربى منه إلى غرفة أخرى إبكى بصوت خافت، سيأتى إليك لا تناقشيه، بل إجعليها حيلة تفتحين بها صفحة جديدة وتنهين الخلاف.

■ ■ ■

أفكار
رومانسية



١ ـ اطبعى نسخة من عقد الزواج وأرسليها له فى البريد مع عبارة (هل تذكر هذا اليوم)

٢ ـ عندما يسافر زوجك لمدة قصيرة اكتبى له بطاقات صغيرة أخفيها بين الملابس واكتبى له بعض العبارات التى تعبر عن حبك له أو ابيات من الشعر.

٣ ـ أثناء وجودكما وسط مجموعة من الاقارب أوفى السوق اهمسى فى أذن زوجك عبارة رقيقة مثل (أنا سعيدة لأنك زوجى)

٤ ـ ضعى بطاقات التهنئة لمناسبة من المناسبات، كالعيد مثلاً، فى كل مكان يصل اليه كغرفة النوم.

٥-بعــد ان ينام الـزوج تسـللى فـى الليل وأذهبى الى دورة الميــاه ومــعك قلم روج وقلم كــحل واكتبى على المرآة عبـارات تعبـرين فـيهـا عن حـبك لزوجك وبطريقـة جـميلة وضـعيـه فى كوب المضمضمة وعلى يمينه ويساره شمعتان زينة.

٦- فكرة حلوة.. بعـد الغـداء دلكى رجليـه بكـريم واعملى له مساج حتى تتنشط الدورة الموية.

٧-قبل أن يـرجع من العمل بخـرى دولاب الملابس الخاص به وعطرية حتى اذا فتح الدولاب قال (الله يخلى زوجتى ولا يحرمنى منها)

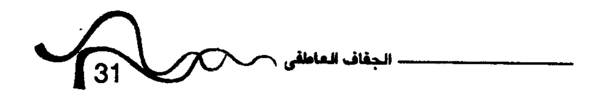
٨-فكرة لمكافئة الزوج.. اذهبى الخطاط واجعليه يكتب لك بخط جميل شهادة تقدير ثم توقعين عليها بلأسفل (زوجتك المخلصة) وضعيها فى اطار جــمــيل واهـديهــا لزوجك. هـذه الفـكرة ناجحة ولها تـأثيرآ كبيرآ بنفس الزوج.

٩-قارورة الحب.. افرغى زجاجة أى مشروب ثم احضرى ورقة واكتبى عليها شعر أو الصفات التى تعجبك فى زوجك ورشى الورقة بالعطر ثم ضعيها فى الزجاجة واحكمى الغطاء وضعيها فى البانيو الملىء بالماء والرغوة.

١٠-من باب التغير.. تناولا طعام العشاء على ضوء الشموع فى غرفة النوم.

١١-مسكن رومنسى.. ارفغى زجاجة دواء وضعى عليه لاصق جديد وسميه (مسكن رومنسى يستخدم عند اللزوم) ثم اكتبى عبارات رومنسية صغيرة وامنيات ممكن ان تتحقق يمكن استعمالها متى لزم الامر.

١٢-أشياء جميلة ممكن تضعيها تحت الوسادة... زهور مضغوطة،قصية اور سالة رومنسية،دعوة لعشاء رومنسى،شوكولاته صغيرة،سبب حبك له



١٣-اتصلى به خلال النهار واخبرية انك مشتاقة اليه.

١٤-تزوجا من جديد.. ابتعدا عن بعضكما شيئاً من الوقت اسبوع مثلاً (يكون به كلام عادى ولامساس) ثم لتكن فترة الملكة كأن تهديه هدايا ثم لتكن ليلة العرس ويفضل ان تكون فى فندق من باب التغير.

١٥_لاتبخلى على نفسك أو على زوجك بالعطور.. ولاتنس أن تعطرى الشراشف واللحف واجمل طريقة لثباتها ادهنيها من الجهة المقابلة للسرير ولاحظى النتيجة.

١٦-اذا كان زوجك من مستخدمى الكمبيوتر افتحى على شاشة التوقف واكتبى فيها عبارة حلوة أو بيت غزلى أو أى شى تحبينه.

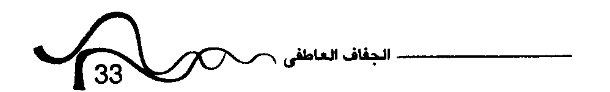
١٧-وقت غيابك عن المنزل.. ضعى على السرير القميص الذى ستلبسين واكتبى بورقة

معطرة (الله يصبرنى على حرقة الشوق) (العمريدونك ولاشى).

١٨-احضرى كراسة صغيرة أو دفتر مذكرات شكلة جميل واكتبى فيها مقدمة رومنسية وسجلى فيها اللحظات السعيدة من اول زواجكم وركزى على المواقف التى احببته من اجلها وتذكرى بين فترة واخرى مع زواجك هذه اللحظات.

١٩-احرصى على ان لاتنامى حتى يأتى بحيث يكون دائمآ معه حتيولولم تشعرى بالنوم.تعودى ان تغطيه وان تسمى عليه ولاتنسى قول تصبح على خير.

٢٠-فكرة الورد.. افرشى الأرض بالقماش الاحمر من الباب الرئيسى الى غرفة النوم وضعى فوقه الورد المجفف ثم ضعى على السرير شرشف أحمر ورشى فوقه ورد مجفف على شكل اسم زوجك.



٢١-عند سفر زوجك للبر أو للرحلات.. عطرى فراش زوجك بعطرك المفضل وانثرى عليه بعض الورد المجفف أو الورد الطبيعى مع بطاقة جميلة وعبارات توديع وخبيئها داخل الفراش حتماً سيتفاجأ بذلك ولاتنس حقيبة سفره.

٢٢-فكرة لكسر الروتين.هى تخصيص يومين فى الشهر يوم للزوج يتدلل فيه وكل شىء مجاب ويوم خاص لزوجة كل شىء مجاب (لاتكونى طماعة انتبهى).

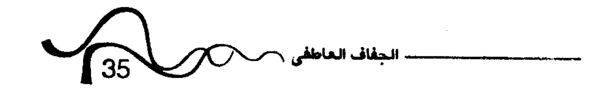
٢٣-جوال زوجك.. استغلى انشغال زوجك ثم خذى جواله وامسحى اسمك واعيدى كتابته مرة ثانية بأسماء أحلى مثل (يابعدهم كلهم، وراك وراك، الجوال سينفجر رد بسرعة، كشفتك وش تسوى،الاولاد جننونى حبيبى) سوف يتفاجأ ويضحك فى نفس الوقت.

٢٤-رسالة للذكرى.. فى يوم زواجك أو فى أى وقت مناسب ليكتب كل شخص منكما رسالة للآخر يعبرمن خلالها عن علاقتكما ببعض وضعوها فى مكان آمن ثم بعد فترة تبادلوا الرسائل وليقرأكل واحد منكما رسالة الآخر.

٢٥-بواسطة البالونات.. ضعى بالونات من مدخل البيت واربطيها بخيط وضعى كل بالونة صفة موجوده فيه يحبها واطلبى منه فقع البالونات.

٢٦-ضعى بطاقة على باب الغرفة.. (وهونائم) والباب مغلق لاتنس أن تودعنى وضعى بطاقات على ثوب زوجك على شكل قلوب واكتبى له لاتنسانى وضعى فى جيبه بطاقة **جميلة واكتب بأشتاق لك.**

٢٧-فأجئية بتحقيق أكبر وأجمل أمنية لدية.. **وتكونى قادر عليها وقتها.**



٢٨-ضعى وردة.. داخل الكتاب أو الصحيفة التى يقرأها أو وسادة نومه.

٢٩-احجزى بفندق أو منتجع بحرى (شاليه) بعطلة نهاية الابوع وفاجئية برحلة

٣٠-ضعى بطاقة دعوة زفافكما فى أطار جميل وعلقيها فى غرفة المعيشة فذلك يعطيه احساس قوى بأنك تعتزين بمناسبة زواجكما.

٣١-اذا أردت زيارة أهلك.. عطرى غرفة النوم بعطرك الشخصى حتى اذا عاد تذكر رائحتك وتذكرك.

٣٢-قبل النوم.. اجعلى آخر كلامك كلمة طيبة مثل (احلام سعيدة ياقلبى) فلها أثر طيب فى نفس الزوج حتى ولو لم يقلها.

٣٣-استيقظى يوم الاجازة فى الصباح الباكر.. وجهزى فطور خفيف وضعى الفطور على السرير وايقظيه من النوم ولاتنسى جريدة

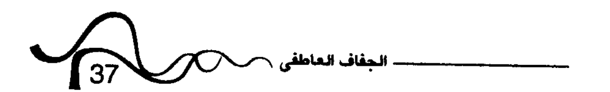
الصباح فقد ذكر ان الاكل على السرير يؤلف بين القلوب.

٣٤-وصفة ١٠٠ حبة لعلاج المشاكل الزوجية.. تؤخذ قبل النوم كل ليلة (سبحان الله والحمدلله ولااله الا الله والله أكبر).

٣٥-استقبليه بكلمات طيبة مثل (يعطيك العافية،عساك على القوة ماقصرت، ماعرف من دونك كيف بأعيش).

٣٦-الاحساس بالدفءشعور جميل.. بينما يكون زوجك يستحم استغلى هذه الدقائق وضعى الفوطة الخاصة به فى المنشفة الهربائية ثم فاجئيه عند خروجه من الحمام بهذه الفوطة..التى ستحقق دفء الاجسام وبالتالى دفء المشاعر بينكما.

٣٧-من وسائل التقريب بين الزوجين.. أداء عمل مشترك دينى مثلاًقراءة سورة الكهفمعاًيوم



الجمعة لآخذ الاجر وللتقريب بينكما وأيضآقراءة الاذكار.

٣٨- امشيا سويآ فى المطر،ذلك شعور رائع وجميل.

٣٩-كيف تكسبين زوجك بسماء الانترنت.. المرأة الذكية التى تستغل هذه التقنية وتحاول ان تكسب زوجها تستطيعى فعل ذلك بعدة طرق:

- أرسال كروت المعايدة وبطاقات التهنئة أو بطاقات تحتوى على قصائد جميلة أو كلمات معبرة.

- ممكن لزوجة التى ترتاد ساحات الحواران تمدح زوجها وتذكر محاسنه وعندما يقرأ كلامها سيكون فى قمة السعادة.

- أن ترسلى بعض المواقع التى تهم زوجك فاذا كان يهتم بالمواقع الطبية وعثرتى على موقع طبى جميل فارسليه على

بريده فهذا سيسعده ويشعر بقرب المسافة بينكما.

- ممكن ان ترسلى له مواقع تحتوى على اناشيد اوقصائد يحبها ويفضلها.

٤٠-عطرى حقيبة زوجك بالعطور التى تفضلينها وضعى بعض الزهور المجففة وضعى بها بطاقات مكتوب عليها كلام جميل يحبه.

٤١-تميزى بأكلك.. ولاتعلميه للخادمة حتى اذا غبت عن المنزل يشتاق لأكلك.

٤٢-فكرة لكتابة كلمة (أحبك) على الجدار.. احضرى أباجورة بحيث تكون مفتوحة من الاعلى،احضرى ورق مقوى واكتبى عليه كلمة احبك أو أى كلمة اخرى ولكن اجعلى الخط عريض وفرغيه من الوسط.ضعى الورقة فوق الأباجورة وافتحيها واغلقى الأنوار ستظهر الكلمة واضحة فى السقف.

٤٣-الصندوق.. احضرى صندوق صغير واوراق محارم ملونة وضعى داخل الصندوق زهور حمراء وبيضاء ثم ضعى ملابسه المفضلة ورشى عليها عطره المفضل وضعى بها حبات من الشوكولاتة وضعى ورقة تقول فيها،أنك ستكونين سعيدة لرؤيته يرتديها وحددى وقت ويوم للقاء الرومانسى.

٤٤-أذا اراد زوجك أن يستحم.. جهزى له الحمام وافتحى الفواحة وجهزى الفوطة والروب وجهزى له ملابسه واحضرى له بيجاما مريحة وفوطة جديدة زينيها بدانتيل وحركات دلع.

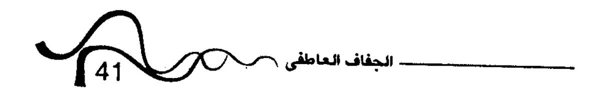
٤٥-حاولى أن تبخرى المنزل بعد صلاة الفجر.

٤٦-فكرة الخطوات.قومى برسم العديد من البوسات ثم قصيها ووزعيها من أول المنزل الى غرفة النوم وعند نهاية آخر قبلة اكتبى ورقة (أقبل الارض التى تمشى عليها).

٤٧-من غرفة الى غرفة.. من الاجواء الرائعه والمساعده لكسر الروتين جو المغامرات ويمكنك القيام بها بسهولة اذا احسنت استغلال المساحات والغرف المتوفرة لديك،قومى بتحضير أطعمة مختلفة وحضرى نشاطات موزعة على الغرف فكل غرفة تشمل على لعبة وصنف معين ولابأس من أضافة هدايا رومنسية وانتى تعرفيها اكيد.

٤٨-حاولى دائمًا سؤال زوجك عما لاتعرفينه.. أشعريه انك تتعلمى منه وتطبقى ما يقوله لك من التوجيهات فإن ذلك سيسعده.

٤٩ ـ على سريره.. انثرى بعض من أوراق الورد الاحمر وهو نائم وأثناء استيقاظه ضعى هديتك بجانبه مع عبارات جميلة هادفة لقلب زوجك.



اولا: النظر:

النظر هو اهم الطرق التى تصل للقلب فعن طريقها تبدأ نفس الرجل بالأنجذاب نحو المرأة أو ان ينفر عنها.

لذلك تجد ان من وصايا نساء العرب سابقاً هى (الأنتباه لمواقع نظر الرجل وإلا تقع عيناه على شىء قبيح).

فالزوجه الذكيه هى التى تحسن استخدام اسلحتها الأنثوية وتبسطها فتصلح هندامها ببراعة وفن وتختار الألوان الجذابة وتصفف شعرها وتعتنى بنفسها وبأسلوب يعجب الزوج ويجذبه دائماً إليها كما عليها الأهتمام بالجو المحيط بها خاصة البيت.

ثانياً: أذناه:

أى السمع فصوت المرأة وروعة ايقاعه وقدرتها على الحديث من أهم العوامل التى تؤثر بشكل كبير فى مشاعر الرجل فالمرأة التى تنتقى كلماتها وتعرف

متى تتكلم ومتى تصمت وتعلم مواطن الضحك والتهكم وغيرها من الأصوات هى المرأة التى تملك ثانى العوامل اهمية فى جذب اهتمام الرجل وتوثيق علاقات الألفة والمودة والتجاوب.

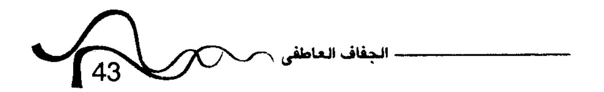
ثالثاً: أنفه:

أى الشم ويلعب دوراً مهم أكثر مما يتصور البعض فالرائحة الطيبة تقوى الجاذبيه وعكسها يعدمها. وقد دلت أحد الأبحاث العلمية ان الشم ذو اثر محورى فى علاقة الرجل بالمرأة.

وأكثر الروائح التى تعجب الرجل هى الرائحة الطبيعية التى تفرزها الغدد الجلدية للمرأة وتلك الرائحة كانت تجذب الرجال وتأسرهم منذ العصور السحيقة وحتى اليوم.

رابعاً: يداه:

أى اللمس حيث يحدث الأنجذاب ونوعية ملابس المرأة التى تتصف بالنعومه هى مايؤثر فى قلب الرجل.



خامساً: فمه:

يجب على المرأة الأهتمام باسنانها ونظافة فمها وهذا الكلام ينطبق على الزوج ايضاً. فمن الفم يخرج الكلام اللطيف وترتسم عليه البسمة.

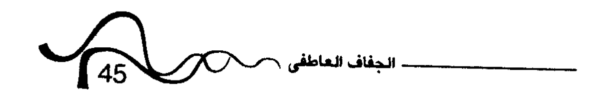
لعل عقارب الساعة تتجه إلى بدء فصول جديدة فى حياة الأسرة، ويبدو أن بوصلة التغيير اتخذت منحاً جديداً هذه المرة، ولكنه لنفس الهدف المحدد بدقة وهى المرأة، فبعد أن كنا نشكوا غزو الروايات الغرامية الفاتنة لعقول الفتيان والفتيات قبل الزواج، فاليوم نشكو موجة الرومانسية المبالغ فيها ـ أشدد وأكرر على المبالغ فيها ـ لعقول المتزوجين من الأزواج والزوجات، فدخلت معهم فى قفصهم الذهبى وجعلته أغلال من حديد، وركاماً من خراب.

أيها الكرام:

دعونى أحدثكم حديث النفس للنفس، ودعونى أضع المشرط على الجرح، ونعالج الأمر قبل أن

يستفحل ويستحيل الحل، فاليوم الدواء هو العلاج، وغداً آخر العلاج الكى، وهى مرحلة محزنة فآمل أن لا نصل إليها، فهل تعطوننى بعض وقتكم، وترعوننى سمعكم لأخبركم بما توصلت إليه بعد بحث واستطلاع لكثير من الأمر، فإن رأيتمونى على رشاد وصواب فانثروا ما فى كنانتكم من غزير علمكم، وإن رأيتمونى على ضلال، فأسأل الله الغفران، وأعلموا أنما أنا عبد فقير مجتهد، وبحاجة دعواتكم وتوجيهاتكم، فلا تبخلوا علينا من زائد فضلكم وعلمكم.

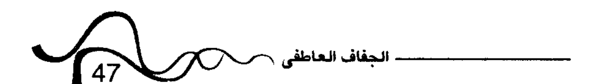
فى البداية لست ممن يحارب الحياة الرومانسية فى الحياة الزوجية، بل بنظرى هى عيشة هنيئة، ومطلب ضرورى لتذوق طعم السعادة، ولقد كتبت هنا أو هناك مواضيع عدة عن الأفكار الرومانسية، ولكن بعد طول تفكر وتأمل لاحظت أن بعض ممن اتخذوا هذا المنهج وتبنوه جعلوه هو قمة السعادة الزوجية، بل أن كامل السعادة بين ثناياه، وأن كل السرور بتطبيق



تلك الحياة، وبدؤوا يصبغونها بأصباغ وردية هى أقرب إلى الأحلام، وينشرون عبقها الفواح على مداد الأيام، فتارة بطرق جديدة لتشكيل الحياة الزوجية بصورة غريبة، وتارة بالتنويع والتغيير بصورة هشة رقيقة، ومرة أخرى بأحلام فاتنة تجعل القلب يطرب ويتراقص مع حلمه الذى يبنيه من ورق. وليس هذا مصدر الألم فقط ومكمن الخلل، وموطن الخوف، ولكن كل الخوف أن يستيقظ المسكين الباحث عن الحلول فيجد أن أحلامه قد تبددت، وأن المشاكل التى يطلب لها الحل قد تعقدت، وأن النفس التى يريد أن يصبغها بالألوان الوردية قد أظلمت، وأن الكآبة حلت مكان الطمأنينة، وأن التعاسة قد أكلت من صفحات السعادة، فيذهب يمنة تارة ويسرة تارة، فلا هو تمسك بطريقه، ولا هو نجح فى علاج حالته. لذا وجب أن أقول لأحبابى وأصحابى نقاط عبر سطور ليأخذوا الحذر والحيطة وذلك عندما يدخلون مواقع الإنترنت التى تتكلم عن هذه الموضوعات عبر

كتَاب ليس لديهم الخبـرة الكاملة أو أقل التجـربة، ومن أناس هم أقرب إلى العامة من أهل الاختصاص والدراية، وأقـول لهم أيضـا أن تلك الكتب والكتـابات بدأت تنتشـر على رفوف المكتبات أيضاً بل انتشـرت بالدور انتشار النار بالهشيم.

■ ■ ■



الطريق..
للسعادة الزوجية

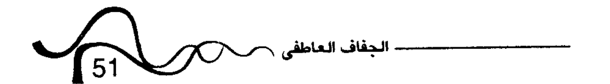
١- تذكر أن الغياب القصير عن الزوجة قد يقوى الرابطة الزوجية، لكن الغياب الطويل قد يكون معول هدم لها.

٢- عليك أن تفهم طبيعة المرأة حتى يمكنك فهم ووعى التعامل الصحيح معها من غير تطرف ولا شطط.

٣- لا تدع أى خلاف بينكما يستمر إلى اليوم التالى.

٤- تجنب الحديث عن التجارب السابقة أو عن الماضى المرتبط بامرأة أخرى، سواء كانت خطيبة أو زوجة سابقة.

٥- ابتعد عن المثالية، وعش حياتك بطريقة طبيعية، ولا تتوقع المعجزات.



٦- أعرب عن حبك كلما سنحت لك الفرصة.

٧- حارب فى نفسك الاستسلام للهم والقلق، وكن دائماً بشوش طلق الوجه متفائلاً.

٨- إياك والنقد اللاذع، أو المستمر مع كل صغيرة وكبيرة.

٩- حاول دائماً حصر النزاع فى دائرة ضيقة، ولا تجعلها تتسع، وسيطر أنت على المشكلة قبل أن تفلت من يدك.

١٠- الغيرة والشك والشبهات أعداء، فتعامل مع الوقائع ولا تتعامل مع الظنون والأوهام.

١١- اغرس فى شريك حياتك الثقة فى نفسه وفيك، وثق أنت فيه، وابعث فيه الرضى عن النفس.

١٢- لا يكفى أن تتزوج شخصاً مناسباً حتى تكون سعيداً فى زواجك، ولكن يجب أن تكون أنت أيضاً الشخص المناسب.

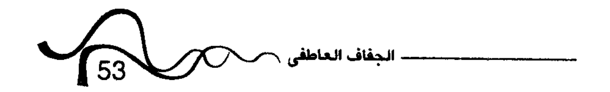
١٣- النظافة عنوان الإيمان ودليل الحب.

١٤- تنازل بعض الشىء عن أشياء تعتبرها جزء من شخصيتك، حتى يتسنى لك التمتع بما تحب من صفات شريكك فى الحياة.

١٥- اهتم بشريك حياتك كما تهتم بنفسك، وأحب له ما تحب لنفسك.

١٦- الأخذ والعطاء.. تعود كل منهما على التفاهم، ولا تكن أنانياً تريد أن تأخذ أكثر مما تعطى، أو تأخذ كل شىء ولا تعطى شيئاً.

١٧- الرجل يريد من المرأة أن تكون زوجة مثالية تحسن التصرف فى كل شىء، وتمده بالحب والرعاية والحنان، والمرأة تريد من زوجها أن يكون الشخصية القوية التى يمكن الاعتماد عليها، والذى يقدر على سد احتياجاتها، وأن توقن بأنها آخر امرأة فى حياته.



١٨- لا تسارع باتهام شريكك فى الحياة عند كل مصيبة، بل لننظر إلى الموضوع نظرة منصفة ولا تسبق الأحداث.

١٩- عش يومك ولا تفكر بهموم الغد الذى لم يحن بعد، وتصرف فى حدود إمكانياتك.

٢٠- عليك أن تفهم قدسية الرابطة الزوجية وأنها ميثاق غليظ، ففكر ألف مرة قبل أن تتخذ خطوة بعدها لا ينفع الندم.

٢١- لا تعتمد على الحب فقط، وإن كان الحب مهماً وضرورياً فى الحياة الزوجية.

٢٢- أعط القدوة من نفسك لشريكك فى الحياة، ودع أفعالك تتحدث وتنبئ عن شخصيتك.

٢٣- لا تدع الفرصة لأقاربك وجيرانك فى التدخل بينكما، واحرص على حل مشاكلكم بنفسك قدر الاستطاعة.

٢٤- لا تعجل بصحيح ما تراه خطأ من شريكك فى الحياة، فهناك عادات لن تتغير إلا بعد زمن بعيد، ولا تضخم الصغائر.

٢٥- لابد من تقبل تبعات الزواج ومسؤولياته بنفس راضية وقلب مطمئن.

٢٦- تجنب قدر المستطاع أسباب الخلاف بينكما، وابتعد عن إحراج شريكك فى الحياة.

٢٧- اعمل مع زوجك على القيام بأعمال مشتركة، فسوف تمثل لكما ذكريات سعيدة فيما بعد، وتقرب أكثر بينكما.

٢٨- أتح لزوجك الفرصة بكل حرية للتعبير عن نفسه والعمل على تنمية مواهبه، ولا تسخر من قدراته.

٢٩- الحقوق المالية لابد أن تحترم، ولا يتم التساهل فيها، فهى من أكبر أسباب الخلاف.



٣٠- لا تشرك زوجك فى أحزانك، وحاول جاهداً أن تتغلب عليها وحدك، ولكن لا تنساه فى أفراحك.

٣١- احذرى أيتها الزوجة صديقاتك اللاتى يتدخلن فى حياتك الخاصة، وهن يلبسن ثوب النصح والإرشاد.

٣٢- أشعرى زوجك أيتها الزوجة بأنه الشخص المثالى الذى كنت تودين الارتباط به، وأنك فخورة به وبشخصيته.

٣٣- تذكر حسنات زوجك عند نشوب أى خلاف بينكما، ولا تجعل مساوئه تسيطر على عقلك فتنسيك حسناته ومزاياه.

٣٤- اسأل نفسك هذه الأسئلة، حتى تدرك مزايا شريكك فى الحياة وتتغلب على مشاكلك بنجاح:

- ما الذى يعجب كل منكما فى الآخر؟!

- ما الخبرات السعيدة التى مرت بكما؟!

- ما النشاط المشترك السار الذى تستمتعان به حقاً؟!

- ماذا يفعل كل منكما ليظهر اهتمامه بالطرف الآخر؟!

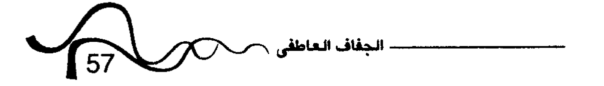
- ماذا تنتظر من شريكك لتشعر أنه يحبك ويقدرك؟!

- ما أحلامكما المشتركة للمستقبل؟!

٣٥- فى الخلافات الزوجية احذرى أيتها الزوجة استخدام الألفاظ الجارحة حتى لا تخسرى زوجك.

٣٦- تهادوا .. تحابوا .. ليكن ذلك شعار الحياة الزوجية عند كل مناسبة سارة وسعيدة.

٣٧- الزوجة الذكية هى التى تختار الوقت المناسب لطلباتها وطلبات الأولاد وتختار الوقت المناسب أيضاً لإبداء ما تريد من



ملاحظات على سلوك الزوج، أحياناً يكون الوقت المناسب الذى تختارينه ليس هو الوقت المناسب حقاً.. فكرى مرة وأخرى.

٣٨- كرامتى.. كبريائى.. كلمات للشيطان ينفث بها فى قلب الزوجين عند نشوب الخلاف ويحاول بهما جاهداً أن يبرر لكل منهما الخطأ والبعد عن التصالح.. فهل يصح هذا بين الزوجين؟!!

٣٩- لا تلغى وجود زوجك.. ولا تلغى وجود زوجتك.. فالشورى مهمة فى الحياة الزوجية، ولابد أن يشعر كل واحد بأنه مشارك فى الحياة الزوجية وأنه غير مهمل.

٤٠- لا تهرب.. ولا تهربى من المنزل عند نشوب المشكلات، فالهروب ليس وسيلة للعلاج، ولامانع من الهدوء قليلاً ثم العودة لحل الخلافات.

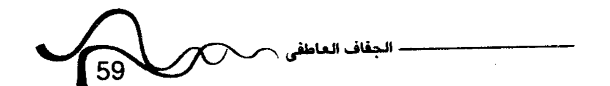
٤١- لا تضايقى زوجك بكثرة أسئلتك فيما لا يخصك، أو تحاولى التطلع على أسرار لا يريد كشفها لك، عندئذ سيترك الزوج المنزل ويمضى إلى مكان آخر يستريح فيه.

٤٢- لا تبتعدى عن زوجك وتجعلى لنفسك قوقعة تجلسى فيها وحدك، ولكن شاركيه بقدر الحاجة.

٤٣- إذا كنت امرأة عاملة فتذكرى أن بيتك هو مسؤوليتك الأولى، فحاولى التكيف مع ظروف العمل وواجبات البيت.

٤٤- لا تتجهمى إذا حضر أهل زوجك إلى البيت، ولكن كونى مثال للترحاب وحسن الضيافة والكرم، واعلمى أن زوجك يشعر بك عندها ويتعرف على انطباعاتك.

٤٥- أكرمى حماتك وناديها بأحب الأسماء إليها حسب عادة العائلة، ولا تحاولى الاختلاف معها، واذكرى ابنها بالخير أمامها.



٤٦- الجار ثم الجار.. فقد وصى به رسول الله صلى الله عليه وسلم، فالإحسان إليه وعونه على الطاعة ومشاركته فى الأفراح والأتراح، مما وصى به ديننا الحنيف.

٤٧- الاختلاف الدائم فى الرأى يؤدى غالباً إلى اختلاف القلوب، فوافقى زوجك أحياناً حتى وإن كنت غير مقتنعة. واعلمى أن الطاعة فى غير معصية الله، وأنها فى المعروف.

٤٨- الهدوء الذى يحتاج إليه الزوج فى البيت يمكن أن تحصلى عليه عن طريق شغل الأولاد فى نوع من الألعاب الذى يحتاج إلى شحذ الذهن، مثل ألعاب الفك والتركيب.. وغيرها.

٤٩- أبناؤك نعمة كبرى، فلا تجعليهم نقمة بإهمالك لهم وسوء تربيتهم، والانشغال عنهم بأى شىء.

٥٠- اقرئى عن مراحل نمو الطفل، وكيف يمكن التعامل معه حتى تحسنى تعامله وتتجنبى ما

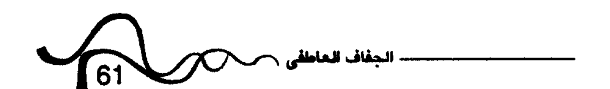
يمكن أن يؤثر على صحته النفسية، ويقيه من الصراعات النفسية فيما بعد.

٥١- كونى عوناً لزوجك على الطاعة، واطلبى الآخرة كما تطلبى الدنيا.

٥٢- الإسراف مفسد للحياة الزوجية، مضيع لنعمة الله تعالى، والله لا يحب المسرفين، فعليك بالقصد لا تشعرين أبداً بالحاجة.

٥٣- سعادتك الزوجية لا تعنى خلو الحياة الزوجية من المشاكل، وإنما تعنى قدرتك على حل تلك المشاكل وحصرها، وألا تؤثر فى العلاقة بينك وبين زوجك.

٥٤- احذرى الاختلاف مع الزوج أمام الأولاد، أو علو الصوت أمامهم، فهم يتعلمون أولاً بالقدوة والتقليد قبل أى شىء آخر؛ لأن هذه المشكلات ستحضر فى ذهن الطفل وتؤثر عليه فيما بعد.



٥٥- لا تسمح لأحد بالتدخل فى حياتك، ولا تكن أنت سبباً فى ذلك فلا تحكى أسرار بيتك لصديق أو قريب.

كيف تكونى المرأة الأولى فى حياة زوجك

حتى لا تزوغ عين زوجك

حيرة وغيرة تتملك الكثير من الزوجات عندما يرين أزواجهن ينظرون أو يهتمون أو يعجبون بالأخريات، ويتساءلن: ما الذى يدفع الزوج للهروب إلى أخرى؟!

وهذا السؤال توجهت به إحدى الأخوات إلىَّ على أحد المواقع، تشكو فيه معاناتها من حالة زوجها الذى ما خرجت معه يومًا إلا ولاحظت شغفه الشديد بالنظر إلى الأخريات، رغم جهدها فى التزين لإرضائه - كما ترى هى - ثم تساءلت: "**لِمَ يلتفت إلى** غيرى رغم وجودى بجواره؟ لِمَ **أشعر ببرودة يديه إذا** أخذتها فى كفى؟".

وكانت البداية باستبيان توجهت به للأزواج والزوجات بعنوان: "لماذا تزوغ عيون زوجى الحبيب؟!"، وجاءنى الرد بعد تحليل الاستبيان وتقسيمه لخطوات منهجية بأسئلة بسيطة وإجابات عنها أبسط.

أما عن الأسباب فتوجد أسباب عامة من الممكن أن تنطبق على أى حالة، ثم هناك أسباب خاصة مرتبطة بكل حالة.

أولا ـ الأسباب العامة:

١ - نزغ الشيطان:

وهذا هو السبب الأساسى. فهى غريزة مفطور عليها البشر، ومن الشهوات التى يزينها إبليس للبشر.

٢-العناد:

فقد تكون مجرد رسالة تمرد للزوج على شك وسلطوية أو تسلط الزوجة على زوجها، وفى هذه الحالة لا يهم الزوج أن تعلم زوجته بسلوكياته؛ بل قد يتعمد أن تعلم ما يفعله.

٣-الهروب:

فقد يكون ذلك مجرد هروب من واقع أو مشكلة نفسية؛ لمجرد التسرية النفسية فيتمادى الزوج حتى تقع الفتنة.

٤- البحث عن الثقة فى النفس:

حيث يلجأ الرجل إلى الأخرى لكسب الثقة بالنفس، ولإثبات أهميته عندما تنال منه زوجته أو تحاول إضعاف شخصيته، أو تحاول هز ثقته بنفسه بإهانته أو التطاول على رجولته.

٥-حب المغامرة:

بعض الناس قد يستهويهم حب التجربة وحب المغامرة أو المقامرة بحياتهم أو سمعتهم؛ فيبدؤون مشوارًا قد لا تحسب عاقبته.

٦- ضعف الشخصية:

بعض الرجال يحاولون البحث عن الأخرى التى تشعرهم بالمكانة والود والشعور بالرجولة.

٧- الفراغ:

قد يكون الفراغ فى الوقت أو الفراغ العاطفى؛ فلا يجد من زوجته الوقت الذى تملأ به حياته، أو لا يجد الاهتمام والرعاية العاطفية؛ فيبحث عنها عند الأخرى ليسعد ولو للحظات، حتى ولو كانت لحظات خادعة.

٨- البيئة والواقع المحيط:

سواء المحيط الأسرى أو الاجتماعى. فالبيئة الأسرية غير السوية والتفكك الأسرى والبعد الفكرى والعاطفى بين الزوجين تدفع للملل، والبحث عن السعادة الخارجية ولو كانت مزيفة والبيئة الاجتماعية الخارجية والممثلة فى المجتمعات المفتوحة دون ضوابط أخلاقية من أنسب الأجواء لنشوء العلاقات الخارجية المحرمة، وهواية النظر للأخرى.

٩- التنشئة الأصلية:

فقد تكون هناك ترسبات دفينة فى نفس الزوج، رآها فى بيئته الأسرية أو الاجتماعية، فتتراكم على

مـر السنين لتكون جـزءًا من تكوينه الـداخلى فتدفعـه للتـقليـد والمحـاكـاة، وقـد لا يـدرى تفـسـيـرًا لسلوكـه الخـارجى وهو يواجـه مـن داخله بأفكار دفـينة قـاتلة، كمن يتحرك "بالريموت".

١٠- الانتقام:

فعندما يتـعـرض أحدهـم لحـادث حيـاتـى مـعـين، سـواء من زوجتـه المهملة أو من المرأة عـمومًـا، فيدفعـه ذلك لحب الانتقـام من أى امـرأة يتـخـذهـا كنمـوذج لمن تسـبب فـى مشكلتـه، فيـرى صـورة زوجـتـه فـى أى امـرأة أخرى.

١١- لم أزل مطلوباً:

وهنـاك مـرحلة خطيـرة فى حـيـاة الرجل، قـد يسـمونهـا "مـرحلة المراهقـة الثـانية" أو "أزمـة منتصف العمر" التى تأتى فى العقـد الخامس من عمر الرجل؛ فـيغـامـر الرجل ليـثـبت لنفسـه ولزوجـتـه أنه لم يزل مطلوبًا.

١٢- عدم الإنجاب:

فتوجهه غريزة حب البقاء والخلود لأن يبحث عمن تعطيه وتشبع هذه الغريزة.

١٣- الزوجة الدميمة:

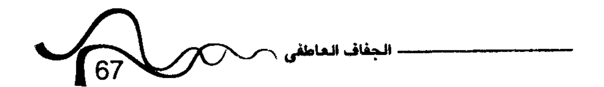
سواء فى الشكل أو الجسد التى لا تستطيع أن تشبع الرغبة العاطفية عند الزوج، فيبحث عن الأخرى التى تملأ هذا النقص.

١٤- الهجر والبعد:

فقد يكون بعدًا ماديا؛ كسفر الزوج أو سفر الزوجة، وقد يكون بعدًا معنويا فيشعر الزوج بالغربة وهو فى بيته وبجواره الزوجة الغريبة.

١٥- سوء خلق الزوجة:

وهو من العوامل الطاردة للزوج ليهرب من جحيم اللسان الذى يلسعه كالسوط كلما ناقش أو حاور شريكته سليطة اللسان.



١٦- إهمال الزوجة لنفسها:

وقد تكون جميلة، ولكنها تحجب جمالها بالإهمال، ولا تحاول أن تعف زوجها؛ فتدفع شريكها المسكين للنظر إلى من تهتم بنفسها، وإلى من تشعر الزوج بأنه يرى أنثى لا خادمة؛ لا يراها إلا بملابس المطبخ ذات الروائح المميزة والطاردة.

١٧- عاشقة النكد:

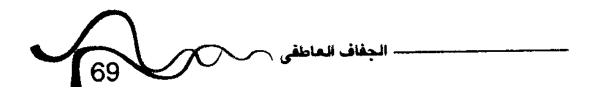
وهناك صنف من الزوجات يتفنن فى البحث عن الهم والغم والحزن، ويجيد مهارات وفنون التنكيد والتنغيص على عباد الله خاصة زوجها، فيهرب إلى الأخرى ولو لمجرد التنفيس، وغالبًا ما تكون الأخرى من النوع المرح المبتسم، فيلاحظ الفرق فيهرب إليها.

١٨- المنّانة:

وهى من الصفات الطاردة للزوج. وقد يكون المنُّ بالحسب والنسب والمكانة الاجتماعية، ولا تفتأ تذكره

بأنهـا بنت فـلان قـاهر البـحـار وصـاحب السلطان والصولجـان. وقد يكون المن بالمال، خاصـة إذا كانت موظفة ولها راتب أو غنية.

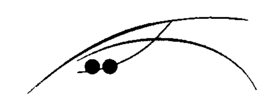
■■■





60 طريقة..

تكسبين بها زوجك..!



١- أنت ريحانة بيتك فأشعرى زوجك بعطر هذه الريحانة منذ لحظة دخوله البيت.

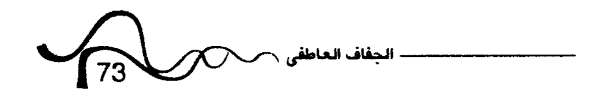
٢- تفقدى مواطن راحته سواء بالحركة أو الكلمة، واسعى إليها بروح جميلة متفاعلة.

٣- كونى سلسة فى الحوار والنقاش وابتعدى عن الجدال والإصرار على الرأى.

٤- افهمى القوامة بمفهومها الشرعى الجميل والذى تحتاجه الطبيعة الأنثوية، ولا تفهميها على أنها ظلم وإهدار لرأى المرأة.

٥- لا ترفعى صوتك فى وجوده خاصة.

٦- احرصى أن تجتمعا سويا على صلاة قيام الليل بين الحين والآخر فإنها تضفى عليكما



نورا وسعادة ومودة وسكينة، ألا بذكر الله تطمئن القلوب.

٧- عليك بالهدوء الشديد لحظة غضبه ولا تنامى إلا وهو راض عنك... زوجك جنتك ونارك.

٨- الوقوف بين يديه لحظة ارتداء ملابسه وخروجه.

٩- أشعريه بالرغبة فى ارتداء ملابس معينة واختارى له ملابسه.

١٠- كونى دقيقة فى فهم احتياجاته ليسهل عليك المعاشرة الطيبة دون إضاعة وقت.

١١- لا تنتظرى أو تتوقعى منه كلمة أسف أو اعتذار بل لا تضعيه فى هذا الموضع إلا إذا جاءت منه وحده ولشىء يحتاج اعتذاراً فعلا.

١٢- اهتمى بمظهره وملبسه حتى ولو كان هو لا يهتم به ويتباسط فى الملبس إلا انه يشرفه أمام زملائه أن يلبس ما يثنون عليه.

١٣- لا تعتمدى على انه هو الذى يبادرك دائما ويبدى رغبته لك.

١٤- كونى كل ليلة عروسا له ولا تسبقيه إلى النوم إلا للضرورة.

١٥- لا تنتظرى مقابلا لحسن معاملتك له فإن كثيرا من الأزواج ما ينشغل فلا يعبر عن مشاعره بدون قصد.

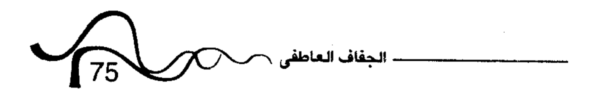
١٦- كونى متفاعلة مع أحواله ولكن ابتعدى عن التكلف.

١٧- البشاشة المغمورة بالحب والمشاعر الفياضة لحظة استقباله عند العودة من السفر.

١٨- تذكرى دائما أن الزوج وسيلة نتقرب بها إلى الله تعالى.

١٩- عدم التردد أو التباطؤ عندما يطلب منك شيئا بل احرصى على تقديمه بحيوية ونشاط.

٢٠- احرصى على التجديد الدائم فى كل شىء فى المظهر والكلمة واستقبالك له.



٢١- جددى فى وضع أثاث البيت خاصة قبل عودته من السفر وأشعريه بأنك تقومين بهذا من اجل إسعاده.

٢٢- احرصى على حسن إدارة البيت وتنظيم الوقت وترتيب أولوياتك.

٢٣- تعلمى بعض المهارات النسائية بإتقان فإنك تحتاجينها لبيتك ولدعوتك وأداؤها يذكرك بأنوثتك.

٢٤- استقبلى كل ما يأتى به إلى البيت من مأكل وأشياء أخرى بشكر وثناء عليه.

٢٥- اضبطى مناخ البيت وفق مواعيده هو ولا تشعريه بالارتباك فى أدائك للأمور المنزلية.

٢٦- كونى قانعة واحرصى على عدم الإسراف بحيث لا تتجاوز المصروفات الواردات.

٢٧- احرصى على أناقة البيت ونظافته وترتيبه حتى ولو لم يطلب منك ذلك مع الجمع بين الأناقة والبساطة.

٢٨- مفاجأته بحفل أسرى جميل مع حسن اختيار الوقت الذى يناسبه هو.

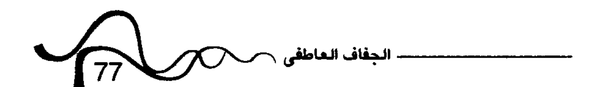
٢٩- إشعاره باحتياجك دائما لأخذ رأيه فى الأشياء المهمة والتى تخصك وتخص الأولاد دون اللجوء إلى عرض الأمور التافهة.

٣٠- تذكرى دائما أنوثتك وحافظى عليها وعلى إظهارها له بالشكل المناسب والوقت المناسب دون تكلف.

٣١- عند عودته من الخارج وبعد غياب فترة طويلة خارج البيت لا تقابليه بالشكوى والألم مهما كان الأمر صعبا.

٣٢- أشركى الأولاد فى استقبال الأب من الخارج أو السفر حسب المرحلة السنية للأولاد.

٣٣- لا تقدمى الشكوى للزوج من الأولاد لحظة عودته من الخارج أو قيامه من النوم أو على الطعام لأن لها آثارا سيئة على الأولاد والوالد.



٣٤- لا تتدخلى عند توجيهه أو عقابه للأولاد على شىء.

٣٥- احرصى على إيجاد علاقة طيبة بين الأولاد والأب مهما كانت مشاغله ولكن بحكمة دون تعطيل لأعماله.

٣٦- أشعريه رغم انشغاله عن البيت بالدعوة بأنك تتحملين رعاية الأولاد بفضل دعائه لك وباستشارته فيما يخصهم.

٣٧- لا تتعجلى النتائج أثناء تطبيق أى أسلوب تربوى مع أبنائك لأنه إن لم يأخذ مداه والوقت الكافى الذى يتناسب مع سن الطفل يترتب عليه يأس وعدم استمرار فى العملية التربوية.

٣٨- اجعلى أسلوبك عند توجيه الأبناء شيقا جميلا يخاطب العقل والوجدان معا ولا تعتمدى على التنبيه فقط حتى تكونى قريبة إلى قلوب أبنائك (أى إقناع الولد بالخطأ الذى اقترفه وليس الزجر فقط).

٣٩- أبدعى فى شغل وقت فراغها خاصة فى الإجازات وتنمية مهاراتهم وتوظيف طاقاتهم على الأشياء المفيدة.

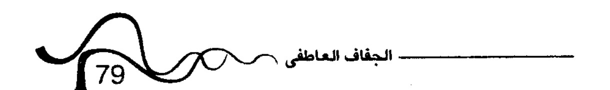
٤٠- كونى صديقة لبناتك أدركى التغيرات النفسية التى تمر بها الفتاة فى كل مرحلة.

٤١- ساعدى الصبية على إثبات الذات بوسائل عملية تربوية.

٤٢- الاهتمام بضيوفه وعدم الامتعاض من كثرة ترددهم على البيت أو مفاجأتهم لك بالحضور بل احرصى على إكرامهم لأن هذا شىء يشرفه.

٤٣- احرصى على إيجاد روح التوازن بين واجباتك تجاه الزوج والأولاد والبيت والعمل.

٤٤- احترام وتقدير والديه وعدم التفريق فى المعاملة بين والديه ووالديك فهما أهديا إليك أغلى هدية وهى زوجك الغالى.



٤٥- استقبلى أهل الزوج بترحيب وكرم وتقديم الهدايا لهم فى المناسبات وحثه على زيارتهم حتى وان كان لا يهتم بذلك.

٤٦- اهتمى بأوراقه وأدواته الخاصة وحافظى عليها.

٤٧- اجعلى البيت مهيأ لأن يستقبل أى زائر فى أى وقت ونسّقى كتبه وأوراقه بدقة وبشكل طبيعى دون أن تتفقدى ما يخصه طالما لا يسمح لك.

٤٨- لا تعتبى عليه تأخره وغيابه عن البيت بل اجمعى بين إشعاره بانتظاره شوقا والتقدير لأعبائه فخرا.

٤٩- لا تضطرينه أن يعبر عن ضيقه من الشىء بالعبارات ولكن يكفى التلميح فتبادرى بأخذ خطوة سريعة.

٥٠- أشعريه دائما أن واجباته هى الأولوية الأولى مهما كانت مسؤولياتك وأعمالك.

٥١- لا تكثرى نقل شكوى العمل الدعوى أو المهنى لزوجك.

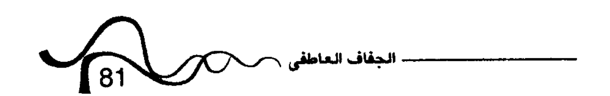
٥٢- اعلمى أن من حقه أن يعرف ما يحتاجه عن طبيعة ما تقومين به من عمل دون التعريض لتفاصيل ما يدور بينك وبين أخواتك.

٥٣- أشعريه باهتمامك الشخصى فالزوجة الماهرة هى التى تثبت وجودها فى بيتها ويشعر بها زوجها طالما وجدت حتى وان كان وقتها ضيقاً.

٥٤- انتبهى أن تؤثر على طبيعتك الأنثوية كثرة الأعمال الدعوية والمهنية.

٥٥- حافظى على أسرار بيتك وأعينيه على تأمين عمله بوعيك وإدراكك لطبيعة عمله.

٥٦- لا تضعيه أبدا فى موضوع مقارنة بينه وبين آخرين بل تذكرى الصفات الجميلة التى توجد فيه.



٥٧- تعرفى على الفقه الدعوى الذى يساعدك على التحرك بسهولة وحكمة فى الوسط النسائى حتى تحققى الأهداف المطلوبة فى الوقت المطلوب دون إضاعة وقت.

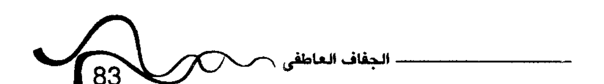
٥٨- تعرفى على المقاييس المادية التى تشغل عموم النساء ليسهل عليك إخراجهن منها وتخيرى مداخل الحديث المناسب لهن.

٥٩- احرصى عند متابعة عملك مع أخواتك أن تخاطبى القلب قبل العقل لمناسبة ذلك مع الطبيعة النسائية.

٦٠- احرصى على التوريث والتفويض وإيجاد الردائف حتى لا تكبر معك أعباؤك ومسؤولياتك فيتوفر من يقوم بها بدلا منك.

■ ■ ■

نصائح..
للأزواج والزوجات





١ ـان ينجح فى ان يبث مشاعر الامان الحقيقية لدى زوجته الامنة. ان اهم ما تحتاج اليه المرأة هو مشاعر الأمان والطمأنينة واذا فقدتها اضطربت، والرجل الحقيقى هو القادر على منحها هذه المشاعر.

والمصدر الاول لأمان المرأة هو حب الرجل لها الحب الحقيقى فاذا شعرت بحب زوجها اطمأنت، والزوج الذى تكون زوجته هى حبيبته وحبيبته هى زوجته وان يرى الزواج كعلاقة مقدسة، علاقة ابدية خالدة، تطمئن المرأة فى حياتها مع رجل يقدس الزواج.



٢- ان يكون مصدر قوته الحقيقية هو صدقه، لرجل الصادق هو رجل قوى. صادق مع نفسه، صادق مع الناس، صادق مع زوجته. فالصادق هو انسان سام ورفيع ولابد ان يكون شجاعاً، وهذا يعنى ايضا ثقته بنفسه وتلك مظاهر الجمال الحقيقية التى تشد المرأة الى الرجل، وتلك هى مواطن الجمال الحقيقية عند الرجل والمرأة تسلم لرجل شجاع.

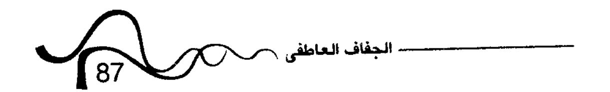
٣- ان يكون قادراً على تحمل المسئولية، مسئولية الحياة، مسئوليته عن نفسه وعن زوجته واسرته ومئوليته كأنسان، والمسئولية تنبثق من الارادة الواعية الارادة الحرة وهى تعنى وعيه بدوره وقيمته واهميته. تعنى احساسه بذاته وبنضجه، والرجل الحقيقى هو الذى لا يساق الى تحمل مسئولياته ولا يتهرب منها وانما يجه اليها بصدق وهمة وايمان وفهم وحب ويسعد بما يقدمه للاخرين من عطاء، سواء

كـان عطاء المسـئوليـة أو عطاء حـراً نابعـاً من حسه الانسانى النبيل.

٤- الزوج الناجح هو رجل ناجح فى عـمله، يعـتـز بعمله ويتقنه ويقبل عليه بحب، ويحاول ان يبدع فيه ويطور نفسه ويؤكد ذاته ويحقق طموحاته.

احد جوانب احساسه بذاته هو نجاحه فى عمله، وكذلك احد جـوانب فـخـره وثقتـه بنفسـه واعـتـزازه بذاته، وهذا يعنـى جديته وشـعـوره العميق بالمسؤلية.

وثمة علاقة وثيقة تربط بين عمل الرجل وحبه وحـياته الزوجيـة، ن نجاحـه فى عـمله يثـرى حياته الزوجية وتوفيـقه فى حياته الزوجيـة يثرى عمله. انها علاقة تبادلية مباشرة تحفظ توازنه النفسى وتحفظ للزوجة توازنها النفسى وتحـفظ للحـياة الزوجـيـة استـقـرارها وتكون احد دعائم نجاحها.



وان يكون ايضاً ناجحاً اجتماعياً، ن يكون قادراً
على التأثير الاجتماعى.

٥ _ أن يكون بناؤه الاخلاقى سليماً، يعكسه
ضمير نظيف وينبع من نفس طيبة خيرة هى
المصدر للقيم الاخلاقية الانسانية العظيمة.
فهو شريف، مين، عطوف، متسامح، نبيل،
متواضع، وينعكس هذه على حياته العامة
وحياته الخاصة. فالانسان لا يتجزأ والاخلاق
لا تتجزأ فمن كان غير امين فى حياته العامة
فهو غير امين بشكل أو باخر فى حياته
الخاصة. وهو بنفس الطيبة الخيرة يبعث
اقصى درجات الطمأنينة فى نفس زوجته.

٦- ان يتمتع بالثبات الانفعالى، فلا يندفع غاضباً
ثائراً لأبسط الامور، ويفقد السيطرة على
اعصابه، وسلوكه وينهار ويصدر عنه كلام غير
منطقى والفاظ سيئة. وان يكون صبوراً

حكيماً منطقياً مقدراً عاذراً. وان يتجاوب انفعاليا حسب مقتضيات الموقف، أى ان يكون انفعاله مناسبا للموقف، وان يكون انفعالا بناء لمعالجة الموقف. وان يكون قادرا على السيطرة على هذه الانفعالات اذا اقتضى الموقف.وان يكون راقيا ايضا فى غضبه فلا يلجأ الى العنف البدنى أو اللفظى للسخرية والتهكم والتحقير والكلمات البذيئة.

ان الزوجة تفقد ادراكها الدقيق لحدوده كرجل اذا رأته فى هذه الصورة المتهاوية المنهارة، وخاصة اذا كانت تقف هى قبالته اى ان الموقف يتناولها هى شخصيا.

٧- الرجولة الحقة هى التى تجعل المراة تشعر بانوثتها الحقة والانوثة الحقة لا تظهر فى ظل رجولة مهزوزة أو منقوصة. والمراة لا تشعر بذاتها الحقيقية ـ ذاتها الانثوية ـ الا مع رجل

حقيقى، ى قوته وشجاعته وقدرته على الاحتواء، وغيرته الموضوعية النابعة من حبه ومن دوره فى المحافظة على زوجته، لا من مشاعر الضعف والهوان وحب الامتلاك والتعلق المرضى والتى تتبرى فى صورة "غيرة " زائدة هى اقرب الى الشك ولا تعنى الا انهيارا رجوليا داخليا وعدم الثقة بالنفس.

٨- ان يحافظ على التوازن بين الرومانسية والواقعية، وبين الخيال والحقيقة، لرومانسية تحفظ له شاعريته ورقته التى تحتاجها المراة وشغفه العاطفى الذى ترتوى منه المرأة. وفى الوقت نفسه واقعيته تتيح له الادراك السليم للواقع والحكم الموضوعى على الامور والقيادة الواعية المستبصرة بمقتضيات الحياة.

المرأة تطمئن للرجل المتوازن وتفتن بالرجل المتكامل وتتعلق بالرجل الحى المتحرك النشط

القوى الشجاع الحالم الرقيق مزيج من الرجولة الحقة.

٩- ان يكون حازما، عادلا، راعيا، قائدا، المرأة السوية تسلم القيادة لزوجها والقائد الناجح لابد ان يكون حازما حازما بلا قسوة وبلا عنف. الضعيف المتهاون هو الذى تنتابه حالات العنف والثورة وهو الذى يقسو قسوة زائدة.

حتى لا يتحول الزواج إلى روتين

عشر وسائل لإذكاء شعلة الحب بين الزوجين

١ - إتباع وسائل الغزل السابقة

أيام الخطبة كانت هناك مداعبات لطيفة بين الشاب والفتاة، وكانا يتبادلان عبارات الشوق واللهفة والإعجاب. وبمرور الزمن ومع زيادة المشاغل ومسؤوليات الحياة اليومية تقل عبارات الغزل وأساليب المداعبة بين الزوج وزوجته. لهذا كان من

الضرورى عودة المياه إلى مجاريها والاهتمام بهذا الجانب مرة أخرى. وعلى الزوجة أن تهتم بمظهرها، وترتدى الملابس الرقيقة الجذابة، وأن تستخدم العطور والشموع وتضفى جوا من الرومانسية على العلاقة. وعلى الزوج أن يداعب زوجته، ويلاعبها ويراودها ويبادلها عبارات الحب والإعجاب.

٢ ـ الاهتمام بالزوج من على بعد أحيانا!

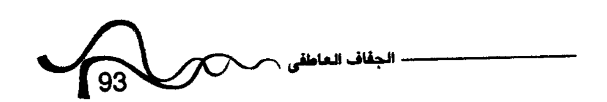
تقول إحدى الزوجات أنها فى الزيارات الأسرية وفى الاحتفالات تراقب زوجها من على بعد. وهذا الاهتمام بالطرف الآخر على وجود مسافة بين الاثنين يولد الشوق والتجاذب ويعمق مشاعر الإعزاز والموجة. وقد يفترض الزوجان أنهما شخصان غريبان تعرفا على بعضهما من مدة قصيرة، وأن كلا منهما يحاول جذب انتباه الآخر وربما لجأ إلى مغازلته. وعند العودة إلى البيت تشعر المرأة أنها اصطحبت رجلا جذابا معها إلى العش السعيد.

٣ ـ الانفراد بالزوج والخروج سويا

الاتصال بالزوج وهو فى العمل أو فى أى مكان آخر وتحديد موعد للالتقاء به والخروج معه فى نزهة عملية ممتعة. وفى هذه الحالة تشعر المرأة أن الموعد مع زوجها موعد خاص وأنه ملكها وحدها. ويمكن أن يجلس الزوجان فى كافيتيريا أو علة شاطئ البحر وأن يتناولا مشروبا، وتتشابك أيديهما ويتلامسان ويجلسان تحت النجوم الساحرة الجميلة.

٤ ـ استعادة الذكريات

ينبغى العودة إلى حياة الرومانسية السابقة واستعادة الذكريات الحلوة أيام الخطبة وفترة التعارف الأولى. ففى تلك الفترة كانت العاطفة متقدة واللهفة طاغية، وكان لكل كلمة رقيقة معناها المؤثر، وكل لمسة تأثيرها العميق. وبإمكان الزوجين أيضا أن يقلبا صفحات الألبوم لمشاهدة صور الخطبة



والزفاف، وأن يزورا أماكن اللقاءات الأولى، ويستمتعا للأغانى التى كانا يسمعانها فى تلك الفترة.

٥ ـ التوجه إلى فندق مريح أو كازينو جميل

أيام الخطبة كان الزوجان يرتادان أماكن جميلة ويقضيان أوقاتا رائعة معا.. فى الفندق أو الكازينو أو النادى. وتكرار الزيارة إلى تلك المواقع يجعل الزوجين يستعيدان أيامهما الحلوة ويشعران بالسعادة والانطلاق، وتتولد الجاذبية الحارة من جديد وتصبح ممارسة الحب عملية أكثر إمتاعا ونشوة.

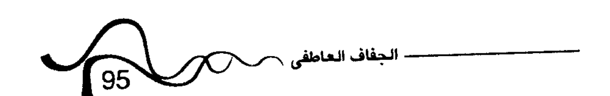
٦ ـ نظرة جديدة إلى شريك الحياة

فى بعض الأحيان تعجب سيدة أخرى بالزوج فى اجتماع ما أو فى حفلة وتظل ترمقه باهتمام مثلما سبق وأن فعلت الزوجة بزوجها قبيل الخطبة وأثناءها. هذا الإعجاب الذى قد يجده الزوج من نساء أخريات أولى أن يحصل على مثله من زوجته التى كانت أول من اختارته! إنه من المثير ومن الممتع

حقا أن تعامل الزوجة زوجها وكأنه صديق "بوى فريند" جديد. وتنظر إليه من زوايا أخرى مختلفة. فى مثل هذه الحفلات وغيرها من المناسبات يمكن للزوجة أن تهمس فى إذن زوجها وتطلب منه العودة إلى البيت مبكرا ليكونا معا وليقضيا ليلتيهما سويا وكأنهما عروسان جديدان!

٧ - الإمساك عن ممارسة الحب حتى آخر لحظة!

أهم مزايا الزواج هو العلاقة الوثيقة الملتزمة. والشعور بإمكان ممارسة الحب فى أى وقت. إلا أن الخبراء يقولون أنه لكى يحقق الإنسان أقصى درجات المتعة من المعاشرة عليه أن يمتنع لفترة من الزمن عن الجنس وهذه الفترة قد يصل إلى عشرة أيام أو أسبوعين. هذه الامتناع يثير الخيال ويؤجج الرغبة. وأثناء فترة الامتناع يمكن للزوجة - على سبيل المثال - أن تقرأ رواية رومانسية أو تتخيل وضعا جديدا أو تحلم بوصال جميل.. الخ وبعد ذلك تنتظر، حتى إذا وصلت إلى نهاية حبال الصبر



ووجدت أنه لا يمكن الانتظار أكثر من ذلك يمكنها أن تحقق رغبتها وتمارس الحب.

٨ـ لمسة رومانسية جديدة

فى بداية العلاقة كانت الزوجة تهتم بزوجها اهتماما خاصا، ويدخل البيت فيراها فى أحسن صورة. وقد ترتدى له من الملابس ما تنعشه ويثيره. إلا أنه بمرور الزمن تقل الرغبة فى إدخال البهجة إلى نفس الطرف الآخر ـ ربما لكثرة المشاغل ومتطلبات الأطفال وزيادة المسؤوليات..الخ. إلا أنه ليس هناك ما يمنع من تجديد اللقاءات الحلوة الأولى، ومن ارتداء الملابس الجذابة، ووضع الشموع، واستخدام الطور.. الخ. إن الزوج يحب أن يجد شيئا خاصا ينتظره. وهذا الشىء يدل على أنه إنسان "خاص" وله مكانة "خاصة" ووضع "مميز". إنه إنسان يستأهل كل مبادرة رقيقة وحفاوة جميلة. ويكون أسعد وأسعد إذا استقبلته زوجته بطريقة حلوة فيها جاذبية وفتنة و... إغراء!

٩ ـ مزيد من المداعبة والمرح

كان شهر العسل والفترة الأولى من الزواج عصرا ذهبيا جميلا. وكانت المداعبات والضحكات ووسائل المرح كثيرة. واستمرار ذلك حتى ولادة الطفل الأول ثم الثانى مع استمرار دفع الأقساط المختلفة. وبالتدريج تدهور مستوى المرح والانشراح وغاصت العلاقة الحميمة وسط ركام المتاعب والمشاغل وتبعات الحياة اليومية. إلا أن الحياة الزوجية والعلاقة بين الرجل والمرأة ليست علاقة روتينية جامدة. وهناك مجالات متاحة لمزيد من وسائل المرح والمداعبة والمزاح، ويحرص كل منهما على أن يعمل للطرف الآخر شيئا يحبه أو معروفا يسعده.

١٠ ـ الابتعاد قليلا يشعل اللهفة ويزيد المحبة

أثناء الخطبة وفترة التعارف الأولى كانت اللهفة متقدة والخيال جامحا والرومانسية هى طابع العلاقة السائد. وهذا الخيال جامحا والرومانسية هى طابع العلاقة السائد. وهذا شىء طبيعى بسبب البعاد

وعدم اللقاء إلا خلال فترات متقطعة، بخلاف الزواج الذى يكون فيه اللقاء دائما أو شبه دائم. لهذا يستحسن أن يفترق الزوجان لبعض الوقت ليلتقيا ثانية فى لهفة وشوق وبدافع الحب والحنين. فمثلا يمكن أن تشغل الزوجة نفسها بالدراسة فى أحد معاهد الكمبيوتر أو اللغات، أو تقوم بنشاط اجتماعى فى خدمة البيئة، فيما يتوجه الزوج إلى النادى لممارسة الرياضة التى يحبها، أو يلتقى فى جلسة مودة مع أصدقائه، أو يمارس هواية مفيدة.. الخ. وهناك مثل مصرى يقول "ابعدوا حبة تزدادوا محبة". وهذا يدل على أن الابتعاد لفترة محدودة يولد مشاعر الحنين والإعزاز، ويجعل كلا من الزوجين متلهفا إلى لقاء الآخر.

مشاكل نفسية تعيق شهوة المرأة

أفادت الأبحاث أن ٧٥٪ من النساء لا يصلن إلى الذروة الجنسية خلال ممارسة الجنس مع أزواجهن،

واكـد الخـبــراء أن ذلك يـرجع فى المقـام الأول إلى مجموعة من الأسباب النفسية منها:

١ - الخوف من فقدان السيطرة

الخوف من إطلاق مشاعرهن والاستمتاع الكامل بالتـجـربة الجنسـيـة مما يؤدى إلى حـرصهن اللا شعورى بعدم الوصول إلى الذروة الجنسية للبقاء مسيطرات على أنفسهن.

٢ - عدم ثقتك الكافية بنفسك أو بشكلك الخارجى

إبقاء ذهنك مشغولا بما يعتقده زوجك عن شكلك وما إذا كنت تمنحينه المتعة الجنسية الكافية هذا الأمر يؤدى إلى انشغال ذهنك عن الاستمتاع بالعملية الجنسية مما يجعل وصولك إلى ذروة المتعة الجنسية أمرا صعبا.

٣ - الشعور بالذنب

ربما يرجع الامر إلى التربية حيث إن بعض الأهل يزرعـون فى أبنائهم أن ممارسة الجنس أمر سـيئ

هذا الشعور يجعل المرأة عاجزة عن التعبير عن نفسها جنسيا بعد الزواج.

سبعه أمور تجدها النساء

مملة أثناء ممارسة الجنس

هناك أمور عديدة تزعج النساء أثناء ممارسة الجنس، حيث تم إجراء بحث موسع اجرى على عدد كبير من النساء فى الولايات المتحدة الأمريكية. كانت النتيجة أن اكثر العادات الجنسية التى تزعج النساء تتلخص فى سبعة أمور أساسية نجملها بالآتى:

طلب الأذن:

اكثر الأمور التى تزعج النساء هى أن يقوم الرجل بطلب ممارسة الجنس من زوجته، بمعنى أن الزوج يجب أن يعرف كيف يشعر الزوجة برغبته فى ممارسة الجنس عن طريق التلميح ودون أن يضطر إلى التصريح، فمجرد نظرة ذات معنى أو لمسة معينة قد تكون كافية لجعل الزوجة تفهم المغزى دون أن

يضطر الزوج إلى مضايقة الزوجة بطلب ممارسة الجنس بشكل مباشر.

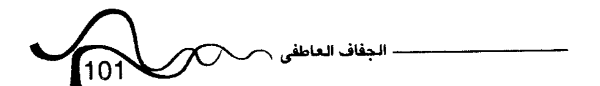
توقع التصرفات:

هذه المشكلة تبدأ بالظهور عندما تمضى فترة طويلة على الزواج، حيث تبدأ الزوجة بمعرفة وتوقع جميع التصرفات التى قد يقدم عليها الزوج أثناء ممارسة العملية الجنسية.

لذلك يفيد العلماء أن اكثر أسباب الخيانة الزوجية هى الملل وعدم التجديد فى ممارسة الجنس. لذلك ينصح الرجال بالتجديد والإبداع فى الحياة الجنسية لان العلاقة الزوجية يفترض أن تمتد لسنوات طويلة لذلك لا يجب أن يسمح للملل بالتسرب إلى الحياة.

ممارسة الجنس الروتينى:

تعتبر الكثير من النساء ممارسة الجنس دون أية عاطفة ممل جدا. فليس هناك امرأة تحب أن تعامل



على أنها أداة جنسية للرجل، لذلك ينصح الخبراء أن يقوم الرجال بمراعاة مشاعر النساء أثناء الممارسة الجنسية حيث أن بعض النساء لا يظهرن شعورهن بالضيق من هذه المعاملة إلا أنهن يشعرن بها، هذا الأمر قد يخلق تعقيدات كبيرة تحت السطح قد تتراكم لتصبح مشكلة كبيرة فى أى مرحلة من عمر الزواج.

بذل جهد إضافى ليبدو الموضوع اكثر رومانسية:

قد تبدو العلاقة الزوجية روتينية بعد انقضاء فترة على الزواج، وقد يبدو الأمر للرجل أن موضوع الجنس قد اصبح مفروغا منه لكن الأمر مختلف بالنسبة للزوجة. إنها بحاجة أن تشعر بدفء وحنان الرجل وأن تشعر كل يوم أنة يزداد رومانسية وشوقا لزوجته.

لذلك على الأزواج أن يقوموا ببعض التصرفات البسيطة التى تجعل الزوجة تشعر أنها لا زالت تحتل

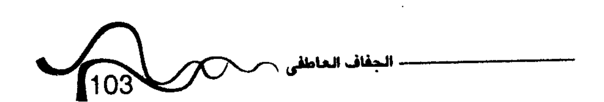
مكانة عالية فى حياة الزوج، كأن يترك لها ملاحظة مثيرة قبل الخروج إلى العمل، أو أن يملأ المكان بالشموع لتفاجأ به بانتظارها عند عودتها من الخارج، الأمر فقط بحاجة إلى لفتات بسيطة تضفى النشاط والرومانسية على الحياة.

ممارسة الجنس فى نفس المكان:

إن الزوجة قد تشعر بالملل إذا ما كانت الممارسة الجنسية بينها وبين الزوج تحدث فى نفس المكان لفترة طويلة جدا، والحلول لهذه المشكلة بسيطة فالغرف فى المنزل متعددة والخيارات مفتوحة. أما إذا تعذر ذلك فتغيير الستائر فى نفس الغرفة أو استبدال الألوان المستخدمة فى الدهان قد تساعد على كسر الروتين والملل.

كثرة الكلام أو عدم الكلام:

إن المرأة تشعر بالضيق إذا ما قام الزوج بإعادة نفس الكلام أثناء ممارسة الجنس حتى يصبح



الموضوع بالنسبة لها شريط ممجوج يعاد كل مرة أثناء العملية الجنسية. لذلك ينصح الرجال بتغيير الجمل المستخدمة من حين لاخر لكسر الملل والروتين.

المشكلة الأخرى فى هذا السياق هى أن الزوج قد يكون من النوع الذى لا يتكلم أثناء ممارسة الجنس، هذا الصمت المطبق قد يدفع الزوجة إلى فقدان الرغبة فى ممارسة الجنس مع الزوج أو قد يؤدى إلى فقدان الشهوة الجنسية عند المرأة.

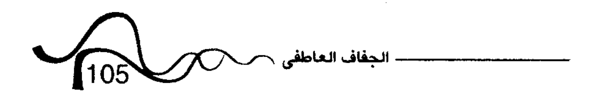
عدم الرغبة فى كسر الروتين:

قد تفقد الزوجة الرغبة فى ممارسة الجنس مع الزوج إذا توقف الرجل عن البحث عن وسائل جديدة للمتعة الجنسية. فالزوجات يشعرن بالضيق فى حالة قيام الأزواج بممارسة الجنس بطريقة واحدة على مدى سنوات الزواج. لذلك يجب التجديد دائما فى الحياة الجنسية بين الزوجين

متى ولماذا وكيف يتم الانتصاب عند زوجك:

المستحيل أن على الرجل أن يبلغ الانتصاب متى شاء، فالانتصاب إما أن يحدث ذاتياً أو لا يحصل بتاتاً، وفى رأى أطباء الجنس أنه إذا لم يتحقق الانتصاب الكامل للعضو الذكرى فى أجواء متلائمة ومع امرأة إيجابية ومتجاوبة، فليس هناك عمل محدد يستطيع الرجل القيام به من أجل بلوغ الانتصاب الكامل. وعلى أية حال فإن امرأة متمرسة بالألاعيب وفنون الاستثارة الجنسية قد تساعد الرجل على بلوغ انتصاب مرض.ومن المهم أن نعرف فيما إذا كان بإمكان الرجل هذا بلوغ الانتصاب عندما لا يكون بصحبة امرأة، فإذا أمكن ذلك ففى أية ظروف؟؟

والطبيب بإمكانه عن طريق إجراء الفحوصات وطرح الأسئلة أن يقرر العلاج المناسب.أسباب الانتصاب الليلى:بعض الرجال يعانون من انتصابات ليلية شديدة تدوم أحياناً حوالى الساعة وتنغص



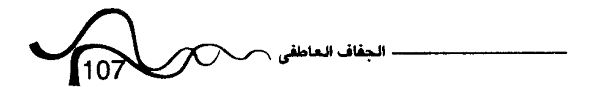
عليهم نومهم ويكونوا قلقين من حالاتهم وخائفون أن يكونوا مصابين بأمراض أو عيوب جنسية وتحليل هذه الظاهرة كالآتى:

أولاً: تحدث الانتصابات الليلية لدى الذكور عادة عدة مرات فى اليوم، وغالبية هذه الانتصابات هى من مظاهر الإثارة الجنسية اللاإرادية العامة التى تحصل خلال النوم حسب ظاهرة الـ (rem) أى (حركة العين السريعة) التى تتميز بحدوث حركات سريعة للعين، وهذه المرحلة من النوم تترافق مع الأحلام، وعندما يستيقظ الرجل من نومه يروى أنه كان يحلم لفترة طويلة من الوقت، وأن ما يسمى بفترات نوم الـ (rem) تحدث أربع إلى خمس مرات يومياً أثناء الليل ويفصل الواحدة عن الأخرى حوالى (٩٠) دقيقة تقريباً ويحتمل أن يرافق هذه الفترة انتصابات ليلية.

أسباب الانتصاب الصباحى:من المعروف عن الاتصاب الصباحى منذ فترة من الزمن الاعتقاد بأن

سببه يكون هو ضغط المثانة الممتلئة بالبول. وكان هذا افتراضاً معقولاً. وذلك أنه عندما يستيقظ الرجال فى الصباح ولديهم انتصاب، فإنهم يسعرون بالحاجة الملحة للتبول تلقائياً.

بعد ذلك يلاحظ زوال الانتصاب فكان من الطبيعى الافتراض بأن هناك علاقة بين هذين الحدثين. ولكنه تبين بأن هذا الاعتقاد الذى ساد لقرون اعتقاد خاطئ.فلقد اكتشفت أبحاث علم النوم الحديثة بأن ما يسمى بتغيرات النوم الـ (rem) (حركة العين السريعة) والتى تترابط مع أحلام والتى تأخذ ٢٥٪ من وقت النوم لدى الشباب البالغين، ترافقها أيضاً فى ٨٠ -٩٠ ٪ من حالات الانتصاب الجزئى أو الكامل، وقد تبين بأن الانتصاب الصباحى هو أخر انتصابات فترة الـ (rem) الليلية، وإذا ما حصل أن استيقظ الرجل من هذه الفترة الحلمية فسيكون لديه (انتصاب صباحى) وللدلالة على أن المثانة ليس لها علاقة بهذه الظاهرة فقد تم إيقاظ



العـديد من النيـام الذكـور فى قـبل فـتـرة الـ (rem)الأخيـرة من الليل وطلب منهم التبـول والعودة إلى النوم وبالرغم من ذلك حصل لديهم انتصاب فى الفترة الصباحية من الـ (rem).

خصوبة الرجال انخفضت إلى النصف

كشف بحث طبى صدر مؤخراً أن خصوبة الرجال خـلال العـقـدين الماضـيين انخـفـضت إلى النصف تقـريبـاً جـراء أنمـاط الحـيـاة الحـديثـة، وفى الوقت نفـسـه، تجـوب زحـافلة الانتـصـابس مـخـتلف المدن الأوروبيـة لتـقـديم المشـورة للذكـور الذيـن يعـانون من ضعف جنسى، وسط غياب ذكورى لأسباب "خجولة".

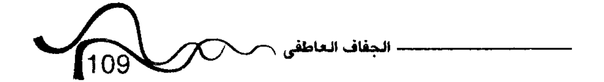
فـقـد أكـد بحث طبـى صـدر عن مـركـز الطب التناسلى السويسرى أن خصوبة الرجـال انخفضت بمقدار النصف خلال العشرين عاماً الماضية بسبب الضغط وأيضا أنماط الحياة الحديثة غير الصحية التى لها أثر سلبى على خصوبة الذكور.

وأضاف البحث، الذى نقلت وكالة "آكى" الإيطالية للأنباء ملخصاً له أنه زفى السنوات العشرين الماضية قلت أعداد الحيوانات المنوية المنتجة إلى النصف تقريباس من قبل الرجال.

وعزى تييرى سوتر، الخبير فى الطب التناسلى بالمركز السويسرى، السبب إلى التدخين والمواد الكحولية ولكن ليس هذا هو السبب الوحيد فهناك أيضا نمط الحياة الحديث والذى يؤدى إلى الضغط النفسى مما يؤثر على خصوبة الرجل وينتج عنه تغيرات نفسية وجسدية.

وأضاف لكن هناك عوامل أخرى أثرت على خصوبة الرجال مثل التشوهات الوراثية أو نقص الهرمونات، وكذلك بعض الأمراض التى تنتقل بالاتصال الجنسى.

وتابع الطبيب إن الاختبارات التى يخضع لها مرضانا تكشف عن الوضع المثير للقلق ليس فقط فى



تزايد الإصابات والأمراض التى تؤثر على الصحة الإنجابية للذكور ولكن من قلة فهم موضع المشكلة لدى العامة.

"حافلة الانتصاب" الأوروبية

من ناحية ثانية، نقلت إذاعة هولندا العالمية خبراً مفاده أن نحو ٨٠٠ ألف من الذكور فى هولندا يعانون من مشاكل الانتصاب، وأن عدداً قليلاً منهم فقط يطلب العون من الطبيب.

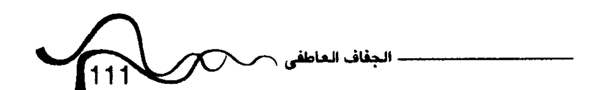
وأضافت أن الاعتراف بالمشاكل الجنسية يبقى من المحرمات الكبرى فى معظم الثقافات، ولذلك تريد شركات صناعة الأدوية كسر الإحساس بالعار عن طريق استخدام حافلة تسمى حافلة الانتصاب.

وأوضحت أن الحافلة تجوب دول هولندا والبرتغال وأسبانيا وإيطاليا وفرنسا لتقديم النصيحة للأشخاص الذين لديهم أسئلة حول أدائهم الجنسى.

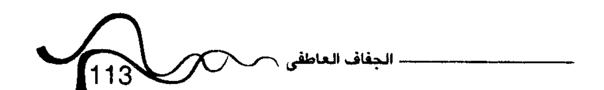
وأشـارت إلى أن الحـافلة لم تشـهـد اهـتـمـامـاً ملحوظاً عندما توقفت فى الساحة الكبيرة فى مدينة سيتارد الهولندية، بعكس ما حدث فى البرتغال، حيث كان الرجال يقفون فى طوابير للحصول على المشورة.

وقال المختص فى المسالك البولية فان لار، إن أن الإرشادات حول مشاكل الانتصاب هى من مهمة السلطات، ولكنها لا تقوم بذلك، فاستغلت شركات صناعة الأدوية هذا الفراغ".

■ ■ ■



أسس بناء
الحياة الزوجية



شريك حياتى من فضلك.. افهمنى!

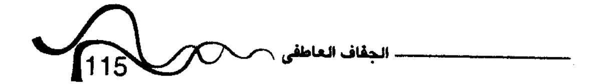
ـ تحتاج المراة من شريك حياتها الرجل بالدرجة الأولى إلى العاطفة والحب ومنها:

١- التفهم:

تحتاج المرأة من زوجها أن يتفهم طبيعتها ويقدر مشاعرها ويتبنى أفكارها ويشاركها أحاسيسها، حتى وإن اختلفت عن طبيعته ومشاعره وأفكاره وأحاسيسه.

دعنى أيُّها الزوج الكريم أحاورك:

أنت تقول: من غير المعقول ألا تفهم زوجتى كل هذه الأمور...



وأنا أقول: بل إنّها تفهمها... ولكن بطريقتها هى التى تتّفق مع كونها أنثى، وهى ليست خطأ من وجهة نظرها...

أنت تقول: من غير المقبول أن تتكلّم زوجتى بهذه الطريقة...

وأنا أقول: إنّها تتكلّم طبقاً لإسلوبها كأنثى فى التعبير... وهو إسلوب ليس بخطأ تصوّرها.

أنت تقول: من غير المعقول أن تتصرَّف زوجتى مثل هذه التصرُّفات...

وأنا أقول: بل إنّها تتصرَّف... ولكن طبقاً لطريقتها هى التى تتسق مع طبيعتها كأنثى، وهى ليست خطأ بالنسبة لها...

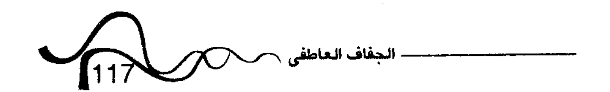
وأضيف لك قائلاً: من غير المعقول والمقبول أن تفهم وتتكلّم وتتصرّف المرأة مثل الرجل، وتحاسب أيضاً كأنّها رجل. أتطلب منها يا رجل أن تكون مثلك رجلاً!!

بهـذا الحس أيُّهـا الزوج الكريم ستـتـوقّف عن إصـدار أحكام سلبيـة على زوجـتك.. وبهـذا الحس ستتوقّف التساؤلات وعـلامات الإستفهـام عن رؤية زوجـتك للحيـاة وطريقـة تعاملهـا مع الأحـداث التى تختلف رؤيتك وطريقتك إختـلافـاً واضـحاً جليـاً... وبهـذا الحس يتـولّد لديك الإستـعـداد لإستكشـاف طريقة تفكير زوجتك وتبـريـر الكثير من سلوكيـاتها المثيرة لعجبك ودهشتك وحيـرتك... وبهـذا الحس تبـدأ فى حسـن الإنصـات لهـا بأذنك، والتـعـايش مع أحـلامـهـا بعـقلك، والتحليق مع عـواطفـهـا بقلبك، والإندمـاج مع مـشـاعـرها بروحك... فـيـحـدث مـا تحتاجه زوجتك منك... وهو... تفهمك لها.

٢- الرعاية والإهتمام:

إنّ المرأة سـريعة التـأثر بإهتمـام زوجهـا بهـا، كمـا أنّها أيضاً سريعة التأثر بعدم إهتمامه بها.

إنّ إعتناء الرجل وإهتمامه بزوجته، وإشعارها أنّها عـزيزة عليـه، وإنّها تمثل عنده قيمـة كبيـرة، وأن لها



عنده مكانة خاصّة، سيؤدّى ذلك بها إلى إخراج أفضل ما لديها لراحته وخدمته، وتصير له أكثر طاعة وألين جانباً وأرق قلباً وأكثر عطاءً.

ولإدراك المرأة باحتياجها للعناية والإهتمام وتقديرها لأثرهما كان من السهل عليها أن تعتنى وتهتم بالآخرين، وهذا ما تفعله المرأة بكفاءة عالية فى بيتها مع زوجها وأبنائها، كما تؤديه أيضاً مع أقربائها ومعارفها بدرجات متفاوتة. أمّا الرجل فيفتقد مثل هذا الإدراك، فتراه يقصر بدرجات متباينة فى عنايته وإهتمامه بالآخرين.

هناك الكثير من الأمور التى قد لا ينتبه إليها أغلب الرجال وهى تمثل للمرأة أهميّة كبرى، إنّها الإهتمام بالأشياء التى تبدو بسيطة بالنسبة للرجل ولكنّها تعنى الكثير بالنسبة للمرأة. فالإهتمام بإحضار كوب ماء لها لتشربه، أو إصلاح صنبور ماء مطبخها، أو دعوتها لنزهة خلوية خاصّة بها، أو شراء حلوى محببة إليها، أو غيرها تعنى عندها أنّه يهتم

بها ويرعاها ويحرص على راحتها وسعادتها... ويحبها. ونسيان هذه الأشياء التى تبدو للرجل بسيطة تشعرها أنّه لا يهتم بها ولا يرعاها ولا يحرص على راحتها وسعادتها ويتجاهلها.. ولا يحبها. ذلك لأن هذه الأشياء البسيطة تمثّل لها إحتياجات أو رغبات أو لمسات شخصية... نبعت أهميتها من أنّها تخصها هى. ومن أجل ذلك ـ أيُّها الرجل ـ إن كانت هذه الأشياء "بسيطة" بالنسبة لك ولكنّها "هامة" بالنسبة لزوجتك فيجب أن تكون بالنسبة لك أيضاً "هامة".

كما أنّ المرأة تحب أن تعامل معاملة خاصّة من زوجها، طالما هى تتمتّع بمكانة خاصّة لديه. إنّها تحب عندما يدخل عليها زوجها وهى فى جمع من أقربائها أن يبادرها هى بالتحيّة الحارة والسلام الخاص قبل ان يلتفت إلى غيرها من الناس. إنّ ذلك يشعرها بمكانتها المتميّزة لديه ويرفع من قدرها داخل ذاتها وبين مَن حولها من الناس.

٣- الإحترام:

إنّ إحترام الرجل لشخص زوجته يجعله يجل إحتياجاتها ورغباتها وتفكيرها ورأيها ومشاعرها وأحاسيسها وإرتباطه بها والتزاماته معها، كما يدفعه ليوليها إهتماماً كبيراً.

وعندما لا تتلقى المرأة الإحترام الكافى من شريك حياتها فإنّها تميل إلى بذل المزيد من الجهود لإثبات قيمتها واستحقاقها للإحترام كما تميل أيضاً لإخفاء مشاعر حبها له.

وتنال المرأة الإحترام كإحتياج عاطفى نفسى أساسى بوجودها فى بيتها حيث تحترم لكونها زوجة وأُم وملكة المنزل. ولذلك كان بحث المرأة عن الإحترام خارج البيت من الأمور العسيرة - وإن كان من الممكن إدراكه - الأمر الذى يشعرها بالتعب والإجهاد النفسى.

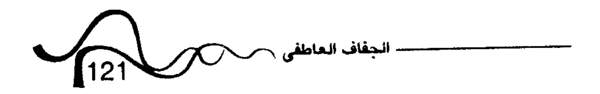
ولنا هنا وقفة مقتضبة ضرورية حول الإحترام والتقدير... لأن الفارق بينهما كبير... وكبير جداً.

إنّ التقدير يُعطى كثمن لأعمال ومهام أُنجزت، وهذا يستدعى السعى والكد والتعب. أمّا الإحترام فيُعطى لشخص المرء وماهيته بغض النظر عن قيامه بأعماله ومهامه أو عدم قيامه بها.

إنّ ما تؤدّيه المرأة فى بيتها مع زوجها كزوجة وأبنائه كأم لا يستطيع أحد كائناً ما كان أن يقدره حق قدره... لا يستطيع أحد أن يقدر عمل الزوجة الوفية الصالحة... ولا أن يقدر عمل الأُم الرؤوم الحانية...لا يستطيع أحد كائناً ما كان فعل ذلك، ولهذا يجب أن تحترم المرأة لكونها أنثى... ولكونها زوجةً... ولكونها أُماً.

إنّ قيمة المرأة وكرامتها الحقيقية تتحقّق عن طريق "ماهيتها" وليس عن طريق "تقدير أفعالها".

ولذلك عندما تشعر المرأة لا تستقبل الإحترام الكافى فلن يكفيها مطلقاً تقدير الناس لها... إنّها لا ترتوى أبداً من التقدير... بل الذى يرويها هو الإحترام... على هذا جبلت المرأة السوية وفطرت.



إنّ نجـاح الرجل فـى تغطيـة إحـتـيـاجـات زوجـتـه العاطفية يكسبها شعوراً بالأمان، وهو شعور إن دثر المرأة أشعرها براحة نفسية غامرة، فلا إستقرار نفسى للمرأة إذا لم تشـعـر وهـى فى ظل زوجـهـا بالأمـان، إن فـقـدان المرأة للأمـان يحـملهـا على أن تتـصـرّف بغـيـر أمـان.. فـتـراها تتـوجس من الحـاضـر القلق...!! وتتـحـسب للمستقبل المظلم...!! وتخفى عن زوجها ما تصنع وما تشعر... وتدخر دون علمه المال... وتراوغ وتكذب!!

فيروس الـ «أنـا» فـى العلاقـة الزوجيـة

يوفـر أسلوب تلفـزيون الواقع المعـروف بـ"الأخ الأكبر" للباحثين فرصاً جيِّدة للتعرُّف إلى الآفات الحـقـيـقـيـة التى يعـانيـهـا الأزواج المضطربون فى علاقاتهم. وقد لجأ باحثون من جامعة كاليفورنيا الأمريكية إلى أسلوب رصد الحياة اليومية للأزواج من أجل مـعـرفـة لماذا يفـشل بعـضـهـم فـى التـواصل، بينما ينجح آخرون فى إدارة حوارات ناجحة تفضى إلى حل المشكلات.

ومن اللافت للنظر فى بحث الخبراء أنّه توصّل إلى نتيجة تتساوق مع الذوق السليم، وهى تقول إنّ الأزواج الذين يستخدمون كلمة "أنا" هم الأكثر فشلاً، بينما الأزواج الذين يستخدمون كلمة "نحن" هم الأوفر حظاً فى حل المشكلات اليومية التى تعترضهم.

ومؤدى ذلك أن مَن يخوض خلافاً زوجياً بروح الدفاع عن الذات أو مهاجمة الآخر وإثبات أنّه هو صاحب الرأى الصحيح والموقف السديد فيما الآخر هو المخطئ، إنّما هو شخص يحكم على نفسه بالفشل مسبقاً. فالعلاقة الزوجية شراكة أعلى وأكثر أهمية من أى نزعة فردية، ومَن يصرّ على غير ذلك يدفع الأمور باتجاه الأنانية.

واستطاع الباحثون تقسيم عشرات العينات من الأزواج إلى قسمين: قسم "الأنا" وقسم "النحن"، ثمّ قاموا باستطلاع آراء المجموعتين لمعرفة أيهما أكثر اقتناعاً ورضى فى حياته العائلية، فتبيّن أن أصحاب "النحن" هم الأكثر قناعة وتفاؤلاً. وليس هذا فحسب،

إذ تبـين أنّ الأزواج من فـئـة "النحن" عـاشـوا مـعـاً لفترات أطول، وبعضهم أمضى أكثر من عشرين سنة فى علاقة زوجية مزدهرة. ويدل ذلك بوضوح على أن مـواجـهـة الحـيـاة وفق وحـدة حـال مـتـينـة تؤدِّى إلى الصمود فى وجه الأعاصير.

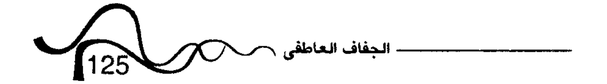
وعلّق أحـد البـاحـثـين المشـاركـين فـى الدراسـة على النتائج قـائلاً: إن استـخدام كلمة "نحن" باستـمرار يغرس فى النفس مـفـهومـاً مفـاده أنّ الحياة الزوجيـة عبـارة عن معركة مشتركة ضد كل الصعوبات، وأنّ التكاتف والتآزر همـا مـا يصنع النصـر والسـعـادة. وفى المقـابل، فـإن استخدام كلمة "أنا" وتكرارها على الدوام يؤدِّى إلى وضع الشـريك الزوجـى ضـمن كل مـا هو "آخـر"، وبالتـالى فـإنّه يكرس الأنانية ويسهِّل إمكانية الإنفصال.

كيف تحتوى عصبيــة زوجتــك؟

نسبـة كبيـرة من النسـاء فى جـميع أنحـاء العـالم تواجه كل شهر أسبوعاً، أو أقل، من أزمة فترة ما قبل

الدورة الشهرية (الحيض)؛ بسبب التغيُّرات الهرمونية التى تحدث فى جسم المرأة، وتنعكس نتائجها على حالتها النفسية، ومزاجها، وعاطفتها، طبعاً ليس كل النساء يواجهن هذه الأزمة الطارئة، فهناك من النساء من يمررن بهذه الفترة؛ حتى من دون أن يلاحظ عليهنّ الآخرون أية تغيُّرات فى تصرُّفاتهنّ، ومزاجهنّ، ولكن ما هو موقف الزوج فى هذه الفترة، وكيف يتصرّف؟

دراسة برازيلية صادرة عن قسم الأمراض النفسية فى جامعة "أونيب" فى مدينة ساو باولو البرازيلية ألقت الضوء على المعاناة التى تواجهها المرأة كل شهر، وموقف الزوج من الحالة العصبية التى تدخل فيها زوجته بسبب تغيُّرات هرمونية تحدث خلال هذه الفترة، وقبل أن تقدم الدراسة ثمانى نصائح رئيسية للأزواج لمواجهة عصبية، وهيجان المرأة، قبل، أو خلال دورتها الشهرية بدأت بدعوتهم بقوة إلى عدم السخرية من الحالة العصبية



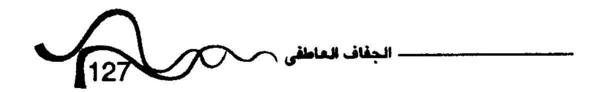
التى تمر بها الزوجات بسبب الدورة الشهرية، ووصفت أى موقف فيه سخرية بأنّه خطأ كبير يمكن أن يؤدِّى إلى مشاكل، وتعقيدات إضافية للحالة النفسية للمرأة، وربما يطيح بالحياة الزوجية. وأضافت الدراسة أنّ المرأة خُلقت على هذا النحو، وليس بيدها شىء تفعله سوى اللجوء لمعالجات نفسية، قد تفيد أو لا تفيد، وربّما تتناول بعض المهدئات للتخفيف من حالة التوتر النفسى الذى يصيب عدداً كبيراً من النساء، وأصبح فى يومنا هذا بالإمكان السيطرة على هذه الأزمة النفسية، والفيزيولوجية للمرأة خلال الأزمة، لكن الحصول على المعالجة ليس فى متناول كل النساء لعدد من الأسباب، على رأسها الخجل من هذا الوضع، وتفضيل الألم، والمعاناة على كشف ما تواجهه للآخرين، إنّها طبيعة المرأة، فهى تعانى، وفى كثير من الأحيان تفضل عدم إظهار هذه المعاناة للآخرين، كيف يواجه الأزواج الذين تمر زوجاتهم بهذه الأزمة

الموقف؟ هذا هو السؤال الذى طرحته الدراسة، ووضعت ثمانى نصائح لهم.

١- دوّن على أجندتك:

ينبغى على الرجل أن يكون هو الآخر مستعداً نفسياً لمواجهة أزمة مرور زوجته بدورتها الشهرية، ولكى يكون مستعداً؛ عليه ان يسجل على أجندته تاريخ آخر مرة مرت بها الزوجة بدورتها الشهرية، فيتشكل لديه الإستعداد النفسى لتحمل تصرُّفاتها خلال الأزمة، طبعاً من الصعب أن يواصل الرجل تسجيل التواريخ، وحساب الوقت بدقة، فقد يخطئ، أو تخطئ الدورة موعدها، طبقا للتغيُّرات الهرمونية، لكن التدوين يفيد فى توقع التاريخ المحتمل، ويستعد الزوج لمواجهة الموقف.

وأضافت الدراسة أنّ الرجال الّذين تعانى زوجاتهم من أزمة حادة خلال فترة الدورة الشهرية، يستطيعون تمييز تصرُّفاتهنّ، وبإمكانهم التكهنّ بأنّ



الوقت قد حان لمواجهة المحنة مع الزوجة. عليهما، أى الزوج والزوجة، مواجهة الأزمة معاً، من حيثُ إعطاء الرجل الأمان النفسى لزوجته؛ لتكون قادرة على التحكّم ببعض تصرُّفاتها الحادة. فهما شريكان. والشريكان يواجهان الأزمات معاً.

٢- تجنب إثارة الجدل:

قالت الدراسة إنّه ينبغى على الزوج تجنب إثارة أى موضوع لا تحب زوجته مناقشته؛ لأن تذكيرها بالمواضيع التى لا تحب الخوض فيها، يزيد من حدة الأزمة النفسية، وطبقاً لهذه النصيحة، فإن الزوج يستطيع فقط الإجابة عن أسئلة الزوجة، وإعطاءها الحقّ فى السؤال، مشعراً إياها بأن منطقها صحيح.

وتابعت الدراسة تقول إنّه ينبغى على الزوج، أيضاً، تجنب الدخول فى مشاجرات مع الزوجة خلال الأزمة حتى وإن أرادت هى إثارة مشكلة للدخول فى مشاجرة، إتباع ذلك لن يفقد الرجل

رجولته، بل سيظهر بأنّه قادر على استيعاب المرأة، وتصرُّفاتها الخارجة عن نطاق السيطرة خلال الأزمة.

٣- تفهم عدم رغبتها:

أثبتت الدراسات السريرية أن ٨٤٪ من النساء اللواتى يعانين من أزمات حادة خلال فترة الدورة الشهرية يفقدن الرغبة فى الزوج، الذى عليه أن يتفهم ذلك، ويُقدر موقفها وحالتها النفسية، والفيزيولوجية، وذلك عن طريق التحلى بالصبر حتى مرور الأزمة من دون مشاكل، أو تعقيدات.

٤- لا تقل لها أنتِ متأزمة!

على الزوج ألا يُذكر زوجته بأنّها قد دخلت الأزمة؛ لأنّها هى ذاتها لا تعلم ذلك، أى لا تعلم أن **عصبيتها، وسلوكها الحاد هما** بسبب الأزمة التى على وشك أن تدخل فيها، الزوجة لا تستطيع أن تفسّر سلوكها، وتصرُّفاتها خلال الأزمة، لكنّها ربّما

تعى ذلك بعد مرورها، ومنهنّ من يعتذرن لأزواجهنّ حول ما بدر منهنّ من تصرُّفات عصبية، أو سلوك غير لائق.

٥- تجنب المفاجآت:

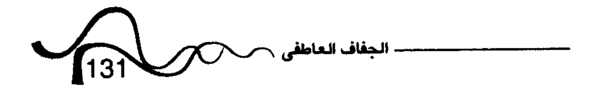
إنّ المرأة التى تظهر علامات نفسية عصبية خلال فترة الدورة الشهرية، ربّما تدخل فى حالة إكتئاب مؤقتة؛ لذلك فإنّ أى مفاجاة لها، سارة كانت أم ضارة، قد تسبِّب لها مزيداً من المشاكل؛ لأن من يعانى من الإكتئاب لا تتشكّل لديه الرغبة فى تقبل المفاجآت، أو القيام بأى شىء فى الحياة، الإكتئاب هو الإستسلام التام للحزن، ومن كان حزيناً لا تفيده المفاجآت، وأضافت الدراسة أنّه إذا كانت المفاجأة سارة فإن المرأة خلال الأزمة تشعر بأنّها لا تستحق أى شىء جيِّد فى الحياة؛ نتيجة الشعور بالدونية، أمّا إذا كانت غير سارة فإن علامات الأزمة ستتضاعف.

٦- لا تبد دهشتك:

أوضحت الدراسة أنّ هناك نساءً تبدر منهنّ عادات غريبة خلال فترة الأزمة، منها عدم الرغبة فى تناول الطعام، أو كره نوع من الطعام كانت تحبه قبل الأزمة، على الزوج فى هذه الحالة عدم إظهار الدهشة، أو الإستغراب تجاه تقلّبات عادات زوجته قبل، أو خلال الأزمة، وإشعارها بأن سلوكها خاطئ، وتصرُّفاتها غريبة، يزيد من حدة الشعور بالدونية لديها.

٧- اعلم أنها تضخم الأمور:

قالت الدراسة إنّ الأمور الصغيرة قد تبدو للزوجة ضخمة، وعملاقة خلال فترة أزمتها، وفى هذه الحالة ينبغى على الزوج أن يتفهّم ذلك، من خلال الحياة الزوجية المشتركة، ويعلم كل من الزوج والزوجة ما هى الأمور التى تضايق الآخر، ويتوجب على كليهما تجنب التعرض لها، لكن بعض الأمور



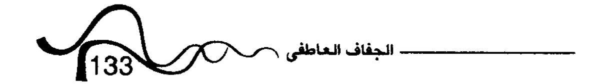
التى كانت تعتبرها الزوجة صغيرة، أو تافهة قبل الأزمة قد تتحوّل إلى مارد بشكل مفاجئ، وتدخل الزوجة فى حزن أعمق، فقد تشتكى خلال أزمتها من عدم معرفة الزوج إستخدام الحمام، أو غسل يديه، وترك "الصابونة" فى غير مكانها، أو تعليق المنشفة فى غير المكان المخصّص لها، فإذا بدأت بالتذمر من هذه الأمور ينبغى على الزوج تقبل الإنتقادات القادمة من زوجته.

٨- لا تحاول إيجاد الحلول لمشاكلها!

أكّدت الدراسة فى الختام أن أكثر ما يغضب المرأة، ويثير عصبيتها خلال أزمة الدورة الشهرية، هو أن يضع الزوج أو يقترح الحلول لمشاكلها، فى هذه الحالة ينبغى على الزوج فقط الإستماع لما تقوله زوجته من دون طرح الحلول، يكفى أن يستمع لحديثها؛ فتشعر براحة نفسية تساعدها على التخفيف من التوتر العصبى الذى هى فيه.

إذا كانت الحياة من حولنا تدلنا على أن هناك صديقين يختلفان فى كل شىء تقريباً وتجمعهما صداقة قويّة عن طريق إندماج شخصيتيهما المختلفتين، وهو ما يؤكِّد انجذاب الأضداد، فهل تجاذب الأضداد هذا يمكن أن يتحقّق بين رجل وامرأة، ثمّ يتزوجان؟ قد ينجذب رجل وامرأة إلى بعضهما فى بداية تعارفهما، لكن عادة ما يسفر تجاذب الأضداد هذا عن زواج مفعم بأوقات التوتر والإزعاج والمشاحنات والمشكلات العصية على الحل.

فى بحث جديد نشر بصحيفة أميركية أخيراً، توصل الباحثون إلى ضرورة أن يختار المقبل على الزواج شريكاً لحياته يحمل الكثير من نقاط التشابه معه، والقليل جداً من نقاط الإختلاف معه، ومؤكّدين أنّ العقول المتشابهة لديها الفرصة الأكبر فى زواج هادئ سعيد. كما أثبت البحث أن معظم المتزوجين



حديثاً كانوا يبحثون عمن يشاركهم أوجه التشابه فى الصفات وفى العادات والسلوكيات والمعتقدات، ودون أن تكون بينهم أوجه خلاف واضحة وجلية.

فى إعتقاد كثيرين من خبراء العلاقات الزوجية أنّ الإعتقاد السائد بأنّ الأضداد يتجاذبون ويتزوجون، أثبت خطأه، وأن من قبيل الخطأ الفادح أن يبحث الإنسان، سواء كان رجلاً أو امرأة عن شريك حياة ذى اهتمامات مختلفة، متوهماً أنّ الصفات المتضادة تؤدِّى إلى إنجذاب الطرفين وإلى وجود رباط قوى لا ينقطع بينهما، ويؤكِّد الخبراء أيضاً أنّ الذين يقعون فى شباك أكذوبة تجاذب الأضداد من الأزواج والزوجات يظلون يعانون بعد ذلك من العواقب الوخيمة لهذه الأكذوبة، مشيرين إلى أنّه فى العلاقات الزوجية قد يحدث فى البداية إنجذاب الأضداد، لكن مع إستمرار حقائق الحياة اليومية، ومع كل ما يترتب على الزواج من التزامات ومسؤوليات تبدأ الخلافات فى النشوب من دون أن

يظهر فى الأفق أى انفراج للأزمات الناجمة عن أوجه الإختلاف فى شخصية الزوج والزوجة.

ينصح الخبراء بأنّه كلما زادت مواطن التشابه بين الأزواج، عاشوا الشعور بالسعادة وبالرضا عن علاقاتهم الزوجية، وبأن على المقبلين على الزواج أن يبحثوا فى شريك الحياة والزواج عن التوافق أو التشابه الذى يحمى الزوج والزوجة مستقبلاً من مواجهة قرار الإنفصال عن بعضهما، وبشكل خاص عن التوافق فى القيم والمبادئ والإتجاهات، التى تعد هى الأساس الذى يبنى عليه أسلوب كل منهما لقيادة الحياة الزوجية والوصول بها إلى برّ الأمان.

فى هذا البحث الذى نشرته الصحيفة الأميركية، وتناول ٢٩١ زوجاً ممن دام زواجهم لعام أو أقل، عند القيام بمحاولة تقييمهم وبناء على قطاع عريض من الخصال الشخصية والإتجاهات، توصل الباحثون إلى أنّ الإتّفاق بين الزوجين فى الآراء والإتجاهات يحدث نوعاً من الرضا والتفاهم، من شأنه تدعيم العلاقة



الزوجية وتقويتها، ومن ثمّ تظلل السعادة حياتهما.

فى إعتقاد خبراء، العلاقات الزوجية أنّ التشابهات فى الأفكار والإتجاهات تعمل كمرطب لكل مشكلة تعترض الزوجين فى حياتهما اليومية، على العكس من أن زيادة نسبة الإختلافات فى أفكار واتجاهات الزوج والزوجة كثيراً ما تزيد من حجم المشكلة، بل قد تصعب من الوصول إلى حل لها.

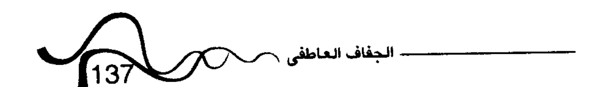
وربّما القليل من الإختلافات بين الرجل والمرأة قد يضيف نوعاً من الإثارة التى تستحب معها الحياة الزوجية تماماً، مثل القليل من البهارات، الذى يضيف نكهة تصب فى صالح مذاق الطعام، لكن الإثارة الكاملة قد تصلح فى الأفلام، لكنّها لا تصلح فى الحياة.. قليل من الإثارة.. كقليل من الشطة قد يصلح للحياة الزوجية.. ويصلح لطبق الخضار.

- أشياء أخرى: "الزوجان روح واحدة وجسد واحد ومحفظتان".

قل لى بأى لغة تتشاجر مع زوجتك أقل لك مَن أنت، مع تحديد واضح لأصلك وفصلك!

ففى الحالات العادية يتحدّث الإنسان مع زوجته بالعربية أو بأى لغة أخرى يتقنها، ولكنّه حين يتورّط فى مشاجرة مع زوجته أو حماته، فهو ينسى كل لغات العالم فوراً.. ويعود إلى أصله؛ فلا شىء يشفى غليل الإنسان عندما يثور ويفقد أعصابه إلا اللهجة التى تربّى عليها فى طفولته ومطلع شبابه، فهى الوحيدة التى تسعفه بموجات متلاحقة من الشتائم التى تعبِّر بصدق عن كل ما يجيش فى صدره من مشاعر مكبوتة يفجِّرها دفعة واحدة.. ويستريح!

وحتى لو كان الأزواج من كبار العلماء والمثقفين الذين يتقنون أكثر من لغة، فإنّهم لا يتشاجرون مع زوجاتهم إلا باللغة الأُم فقط، فمن المستحيل أن يتشاجر الزوج العربى مع زوجته باللغات الأجنبية، لأن من أصول المشاجرات التى تبدؤها الزوجة فى



غالب الأحيان أن يكون الحوار سريعاً جداً ويحتاج إلى قاموس ضخم من الألفاظ الجارحة والإهانات ذات الوزن الثقيل، وهنا يجد الإنسان نفسه وقد نسى فجأة كل ثقافته اللغوية ليرتد إلى أوّل لغة تعلّمها فى طفولته عندما كان يتابع بشغف كل مشاجرات أُمّه وأبيه. وبما أنّ التاريخ يعيد نفسه، فإنّ الطفل عندما يكبر ويتزوّج يكيل لزوجته الشتائم نفسها - تقريباً - التى كان والده يصبها على رأس والدته.

وفى المقابل طبعاً تفعل زوجته الشىء ذاته فتعيد الأمجاد الغابرة لوالدتها التى كانت "تبهدل" أباها بمختارات من قاموس "الردح" النسائى الذى يضم مجلدات تفوق بكثير مجلدات "الأغانى للأصفهانى"!

ومن الحماقة طبعاً أن يخوض الرجل العاقل مشاجرة باللغات الأجنبية مع زوجة لا تتعامل بهذه اللغات.. لأنّ المشاجرة فى مثل هذه الحالة تفقد معناها ولا تحقق الغاية المنشودة منها على الإطلاق. وعلى كل حال، فإن للمشاجرات الزوجية فوائد لا

يعرفها الكثيرون، ومنها أنّ المواظبة على خوض مثل هذه المشاجرات تمنح الرجل خبرة ثمينة يمكن أن تفيده فى التعامل مع الآخرين، وخصوصاً إذا كان يعمل فى مهنة يكثر فيها الصراخ (كالعمل فى التدريس أو الغناء والطرب)!

ولكن مهما بلغت خبرة الرجل المتزوج فى فنون التشاجر، فهو يظل طوال عمره داخل البيت تلميذاً لزوجته فى "علوم" المشاجرات وتطبيقاتها العملية!

الجنس.. وحسّ اللمس

لم يعد الباحثون يعتبرون وظيفة الجنس حكراً على الأعضاء التناسلية، بل يدخل فى أدائها عدد من أعضاء الجسم الأخرى.. فقد بات من المسلّم به مثلاً أنّ أقوى الأعضاء الجنسية على الإطلاق هو الدماغ، الذى لولاه لا تتحقق الرغبة الجنسية بالأساس.

أمّا العضو الآخر الهام والذى كثيراً لا يُعطى حقّه فى هذه الوظيفة الحيوية فهو الجلد، ذلك العضو

الذى يغطى الجسد كله من الرأس للقدم، والمحشو بالنهايات العصبية الحسّاسة..

فالجلد هو الذى يحمرّ إذا ما التقى الإنسان بمن يحب، والذى يرتعش فرحاً عندما تمر عليه أنامل الحبيب، والذى يحرِّك المنعكس العصبى المسؤول عن إفراز هرمون السعادة أوكسيتوسين (Oxytocein) ومركبات الأندروفين (Endorphins) التى تقوى رباط الإنسان بشريكه.. ولا ننسى أخيراً دور اللمس عند اللقاءات الجنسية فى تعزيز إفراز العرق، الذى يعتبر بذاته وسيلة طبيعية لإنجذاب طرفى المعادلة الجنسية لبعضهما..

وفيما يلى نعرض أهم ما يمكن تحقيقه عن طريق اللمس، والطرق المثلى لذلك..

لا تنس الوجه من مداعباتك

إنّ لمس وجه المحبوب بلطف يكاد يوفِّر له السعادة ذاتها التى يوفِّرها لمس الجسد كلّه، ذلك أنّ الأنف

والجفنين والشفتين هى من أكثر الأعضاء حسّاسية، بسبب رقة الطبقة الجلدية فيها واحتوائها على تركيز عالٍ جداً من النهايات العصبية..

لذلك لا تنسَ أن تمرر أصابعك على وجه شريكتك (وبالعكس) وأنتما بوضعية الراحة.. مرّر السبابة والإصبع الوسطى ببطء على الجبهة والصدغين والذقن.. ارسم بإصبعيك دوائر حول الوجه والعينين ثمّ المس الجفنين بلطف، واستكمل المداعبة بتمرير سبابتك على الشفتين، وهما أكثر ما فى الوجه حساسية.

اجعل تمسيد الجسم بطيئاً وغاية فى اللطف

تبيّن فى دراسة نشرت فى مجلة العلوم العصبية الإنجليزية منذ فترة قريبة أنّه عند تمسيد النواحى الجلدية التى تحوى الأشعار ببطء، تثير حركات التمسيد هذه النهايات اللمسية من الزمرة C المسؤولة عن حسّ اللذّة اللمسيّة.. هذه النهايات متواجدة خاصة فى الذراعين والرقبة.

مشكلة العلاقة الزوجية، هى الروتين والإعتياد وفتور الإثارة، والانصياع لوهم "عملنا كل شىء".

من النقاط الجيِّدة فى الحياة الزوجية، لزيادة شعلة الإثارة فيها، الإحساس بأنّ الحياة بينك وبين زوجك مُغازَلة مستمرة. ولا تستهينى أيتها الزوجة بهذا الأمر. فإن كان هناك إعتقاد بأن شريك حياتك تَعوَّد على ذلك، توقّفى عن هذه "الحركات"، ثمّ حرّكى الوضع الهادئ بالعودة إليها مُجدّداً.

الرجل مخلوق بصرى. وصحيح أنّ الشكل الحلو المغرى يُثيره، لكن الحقيقة أنّ الحركات والمداعبَة هى التى تثيره.

الواقع يقول، إنّ الفطرة التلقائية للمرأة تدفعها إلى أن تقوم بهذه الحركات، لكن بعض النساء تحصل لديهنّ قطيعة من فطرتهنّ التلقائية، وقدرتهنّ على إبتكار الحركات الرائعة والجيِّدة التى تخلق حالة الإثارة عند الزوج.

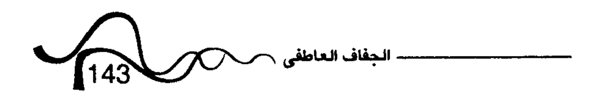
"جودى جيمس" متخصصة فى لغة الجسد، خاصة فى الأمور التى تخلق الإثارة الجنسية، ترى أنّ المشىء مثل عارضات الأزياء، من الأمور التى تثير الرجل جنسياً، وتعطى النصائح التالية:

- ضعى قدمكِ اليُمنى أمام اليسرى، ثم ادفعى قدمك اليسرى إلى الخارج، وضعيها أمام اليمنى (وهذا ما تفعله عارضات الأزياء) عندما تسيرين أمام زوجك.

- اجعلى حوضكِ ينزل إلى اليمين، ثم ادفعيه إلى الخارج، وكذلك إلى الجهة اليسرى، بحيث يتراقص حوضكِ.

- وأنتِ تتقدَّمين بشراب أو صحن طعام لزوجك، لتكن يدك التى تحمل الوعاء أو الكأس فى حدود خصركِ، لا أعلى ولا أقل.

هذه الحركات قد تبدو للبعض سخيفة أو صعبة، لكنها مسألة تمرين. وهى تجعل المرأة تبدو فى قمّة الأُنوثة، وأطول وأكثر رشاقة.



كذلك وُجد أنّه فى حالة التفاعُل فى الحديث مع الزوج أثناء الطعام، من المفيد أن تكون لك بعض "الحركات"، مثل الأكل بيد واحدة ووضع الثانية على الذقن أو الخد.

الحقيقة، إننى كثيراً ما أنصح النساء بالأكل القليل والحديث الرقيق على الطاولة. فالرجل لا يحب المرأة التى تملأ فمها، بل تلك التى تضع لقمة صغيرة تمضغها بهدوء. هذا الأمر جيِّد، فهو إضافة إلى أنّه يجعل المرأة تبدو أكثر أُنوثة، فهو يجعلها تشبَع بسرعة ولا ترغب فى الطعام كثيراً.

كثيرات لا يبتسمن للزوج بطريقة مغرية. إنّ الرجل يحب المرأة المبتسمة، بفم شبه مفتوح، ولكن ليس مفتوحاً بشكل مبالَغ فيه. وحتى لو كان هناك شيء يُثير الضحك فعلياً، فإنّ الرجل لا تثيره المرأة التى تقهقه، وتضربه على فخذه من فرط الضحك، بل هو يحب مَن تضحك، وقد وضعت يدها على فمها، أو تضحك بهدوء قدر الإمكان.

والرجل تسحره عينا المرأة حين تستمع إليه، وهو يتكلّم عن أى موضوع وكأنّه يقول قصيدة حُب.

وهكذا، قليل من الإنتباه لبعض الحركات، يُفيد الزواج ويجعله مثيراً.

حافظى على شريك حياتك

حياتنا المعاصرة المعقدة يصبح عثور الفتاة على شريك الحياة المناسب والملائم، الذى يحوز حبها وتقديرها أمراً بالغ الصعوبة.. أمّا الأمر الصعب بالفعل، الذى يندر أن يتحقق، فهو أن تتمكن الفتاة التى عثرت على شريك حياتها المثالى، الذى توجد فيه كل الصفات التى تطلبها. من الحفاظ عليه وعلى الحياة الهادئة معه.

أجرى الإتحاد الأميركى للدراسات النفسيّة أخيراً دراسة للوسائل المختلفة التى يتبعها الرجل أو المرأة للمحافظة على شريك الحياة، وهى الوسائل التى تختلف وتتباين بشدة من إمرأة إلى أخرى، ومن رجل

إلى آخر، وهى الوسائل التى قد تبدأ بقيام أحد طرفى الحياة الزوجية بمراقبة الطرف الآخر مروراً بتتبع تصرفاته وسلوكياته، وإنتهاء بتهديده بإستخدام الشدة والعنف.

أشارت الدراسة إلى الطريق التى يلجأ إليها الرجل والمرأة للسيطرة على شريك الحياة، بدءاً بالإتصال به فى أوقات متباينة، وغير متوقعة لمعرفة ما يفعله شريك حياته، ولمعرفة إلى مَن يتحدث.

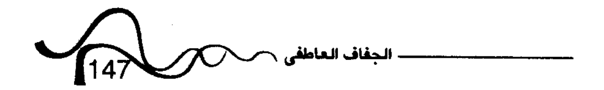
قال دافيه باس، المحلل النفسى، إنّ الدراسة التى أجريت على ٢١٤ زوجاً لإكتشاف الوسائل التى يلجأ إليها الأزواج والزوجات للحفاظ على شريك الحياة وضمان الإستمرار، توصلت إلى أنّ الرجال أكدوا أنّ النجاح فى العمل، والوضع الإجتماعى، والإقتصادى الرغد من أهم وسائل الحفاظ على ولاء شريك الحياة، بينما أكدت النساء من جهة أخرى أن حفاظهنّ على المظهر اللائق، وعلى تألقهنّ يساعد كثيراً فى إحتفاظهنّ بشريك الحياة، كما توصلت

الدراسة إلى أنّه كلما كانت المرأة صغيرة السن، وأكثر جمالاً، بذل الرجل جهداً أكبر، وتضحيات أكثر من أجل الحفاظ على حياته معها.

وإذا كانت الدراسة أشارت كذلك إلى أن مظهر الزوج، وإزدياد إهتمامه به يساهم فى رضا الزوجة عن حياتها معه وإستمرارها، فإنّ الدراسة، ألمحت إلى أن وجود دخل خاص، وثابت للمرأة ليس له علاقة تذكر بحرص الرجل على إستمرار علاقته بالمرأة.

أمّا الشيء الذى أكّدته الدراسة، وعبر عنه معظم الأزواج والزوجات المشاركين فيها، فهو أنّ المرأة فى العادة لا تبذل جهداً كبيراً فى الحفاظ على زوجها وإستمرار حياتها معه إذا تكررت خيانته لها.

أعتقد أنّ هناك عنصراً، أو أكثر من عنصر ينقص هذه الدراسة المهمة.. والعنصر الرئيسى فى إعتقادى هو بث، أو بعث الثقة فى نفس شريك



الحياة.. فالثقة تمنح النفس الإستقرار والرضا.. وهى تتأكد بالأقوال والأفعال معاً.. العنصر الثانى هو إهتمام كلٍ طرف بالطرف الآخر. أن يكون مهتماً براحته، وصحته، وعمله.. فالإنسان تأسره العناية.. العنصر الثالث هو التفاهم، وهو يأتى بالحوار حول المسائل المشتركة.

كونى صديقة لزوجك

هل يمكن أن توجد صداقة بينك وبين زوجك؟ ولأنّ العلاقة الزوجية من أقوى وأهم الروابط التى تجمع بين الرجل والمرأة فيجب ألا تعتقدى أنّ هذه العلاقة هى أمر واقع...

ويجب على كل منهما أن يعمل واجبه فقط تجاه الآخر أو يؤدى دوره بدون وجود تفاهم حقيقى وصداقة قوية بينهما.. ولكن من المهم أن تحاول الزوجة أن تكون أفضل صديقة لزوجها لأنّ هذا يجعل لحياتهما معاً معنى أفضل كثيراً من مجرد

أدوار يؤديانهـــا، وهـذا لا يعنى تطابق الطـريقـــة أو القدرات بينهما بل إن إختلاف القدرات أحياناً يكون صحياً.

- أيضاً تبدأ الإختلافات بين الزوجين فى محاولة كل منهـمـا التـدخل فى قـرارات الآخـر، ولـكن النصـيـحـة لا تتـدخلى فـى قـرارات زوجك إلا تدخـلا بناء ولا تحـاولى دائمـاً الإصـرار على نظريتك هى الأفـضل والأصلح، بل ضـعـى فى إعتبارك دائماً أن لكل طرف وجهة نظره وعلى الطرف الآخر أن يحترمها ثمّ محاولة توضيح وجهة نظرك بطريقة بسيطة بدون فرض رأى.
- لا تعمقى داخلك الإحساس بالوحدة والإفتقاد لمن يساندك ويستمع إليك. وحدك بالطبع بل إنّه قد يكون شعور زوجك أيضاً من حين لآخر، ولكن الزوج عندما يخالجه هذا الشعور يدفعه ذلك للبحث عن أصدقاء يفهمونه ويتفهون مشاكله فلماذا لا تكونين أنتِ هذه الصديقة..؟

- لا تعمقى داخلك الإحساس بالوحدة والإفتقاد لمن يساندك ويستمع إليك. وحدك بالطبع بل إنّه قد يكون شعور زوجك أيضاً من حين لآخر، ولكن الزوج عندما يخالجه هذا الشعور يدفعه ذلك للبحث عن أصدقاء يفهمونه ويتفهون مشاكله فلماذا لا تكونين أنتِ هذه الصديقة..؟

- كونى دائماً مستمعة جيِّدة لزوجك، لأنّ الرجل بطبيعته يحب الحديث عن مشاعره ومخاوفه لمن يجيد الإستماع أكثر من الحديث.

- عليك أن تكسبى ثقة زوجك فى البداية وتتفهمى طبيعته من كل النواحى.. إذا كان خجولاً أو إجتماعياً أو يتمتع بالذكاء أو يمل من المسؤولية وذلك حتى تستطيعى التعامل معه بفهم.

- الهدوء من أكثر الصفات التى يحبها الزوج فى زوجته عندما يكون مشغولاً أو متضايقاً من

شيء ما، فهذا يمنحه الراحة، أى لا تضغطى عليه بالحديث أو تكثرى من السؤال: ماذا بك ماذا حدث؟

- هيِّئى جواً مناسباً قبل أن تنفردى بزوجك ولا تكثرى من الحديث عن هموم البيت والأولاد، إنما أعطيه الوقت الكافى أن يخرج ما بداخله أو ما يخفيه عنك.

- شاركيه القرار عن طريق جعله يفكر معك بصوتٍ عالٍ، وأعطيه المشورة المناسبة بقدر الإمكان.. وإن كان القرار ضد رأيك فيجب أن توافقى عليه فى البداية ثمّ ناقشيه بحكمة وعقلانية ومحاولة إظهار الأخطاء التى يجب تلافيها.

تنافس الزوجين.. سلاح ذو حدين

ممّا لا شكّ فيه أن هناك تنافساً مستمراً بين المرأة والرجل فى الحياة الزوجية، والحياة الزوجية

ليست كلها التعاون والتواصل الإيجابى والحب والألفة، بل هناك تنافس أيضاً.

وأشكال التنافس تأخذ أشكالاً ظاهرة واضحة أو غامضة غير مباشرة، وذلك وفقاً لشخصية الزوجين وظروفهما، وفى العلاقة الزوجية التقليدية حيث يعمل الرجل خارج المنزل وتعمل المرأة داخله يأخذ التنافس والصراع أشكالاً تختلف عنها فى العلاقات الزوجية الحديثة حيث يعمل الطرفان خارج المنزل.

ومن أمثلة التنافس فى العلاقات التقليدية الخلاف حول الطبخ والطعام وجودته وإتقانه، وتتفنن الزوجة بألوان الطعام المختلفة لإبهار الزوج بقدراتها، كما أنّها تنزعج كثيراً إذا تدخل الزوج فى أمور المطبخ وإعداد الطعام. وهذا التدخل هو نوع من التنافس والمنافسة.

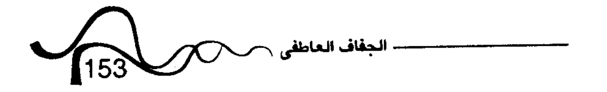
حيث تنشأ خلافات شديدة وحادة نتيجة لذلك، والرجل عندما يعطى رأيه أو يتدخل فى مجال

الزوجة فإنها تعتبر ذلك تقليلاً من شأنها وتنزعج وتقاوم وبأشكال يمكن أن تكون مرضية والمبالغ فيها مما يساهم فى نشوء المشكلات الزوجية أو تفاقمها.

وببساطة فإن شؤون المطبخ تمثل قيمة خاصة للزوجة تدافع عنها وتنافس الرجل فيها وتعلن تفوقها ورضاها، وكذلك الرجل يدافع عن قوته فى مجالاته وميادينه وأى تدخل للمرأة فى ذلك مثل شؤون العمل أو الإدارة أو غيرها يمكن للرجل أن يعتبره تنافساً وتدخلاً ولذلك فهو يقاوم بشدة ويحاول التفوق على منافسه وغلبته وتحطيمه فى بعض الأحيان.

وفى الأسرة الحديثة يأخذ التنافس موضوعات أخرى مثل التحصيل العلمى أو المادى أو المهنى أو التفوق الثقافى والمعرفة العامة أو التخصصية وغير ذلك.

كما أنّ التنافس عموماً حافز إيجابى يساهم فى الإبداع والإنتاج والتحصيل، وهناك التنافس المقبول



الإيجابى ولكن هناك التنافس المدمر والصراع الذى يمكن أن يكون عامل هدم فى العلاقات الإنسانية عموماً وفى العلاقات الزوجية خصوصاً.

ولابدّ من القول إنّ العصر الحديث وقيمه التى تشجع على الفردية والأنانية والتنافس، لها دورها فى زيادة حدة التنافس وإشعاله بين الأزواج ومن ثمّ إزدياد الإختلاف والصراع، ولا يعنى ذلك أنّ التنافس لم يكن موجوداً قديماً ولكن ربّما كان بدرجات أقل أو أشكال مختلفة.

وأخيراً، لابدّ من تأكيد قيم التعاون والمحبة والمودة والسكن، والوعى بالأمور النفسية الداخلية التى تدفع الناس إلى التنافس، مما يساهم فى ضبط النفس والمشكلات والصراع، ضمن الحدود المقبولة والإيجابية والتى تساعد على البناء والإزدهار بدلاً من الهدم والهد.

المرأة عاطفة وحب ودموع تبحث عن الدفء والحنان وأكبرهم إحتواء تلك الدموع بين أحضان الحلم.

خلقت المرأة من ضلع الرجل حتى تكون قريبة من قلبه وروحه وأنفاسه وعطائه الذى يمد لها ولا ينتهى.

دموعها قد تسكب بلا سبب وبلا قيود ولكن أحاسيسها التى تتقد بداخلها تجعلها شاعرية وبكاؤها كالطفل الوليد لا ينتهى، فينظر لها أحياناً بأنّها كثيرة البكاء وقد يصل ذلك إلى كره الرجل لدموعها المستمرة.

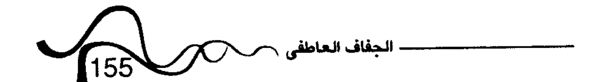
ولكن هل سألت نفسك يا سيدى لماذا تلك الدموع التى تبحر بها؟ لأنّها باحثة عنك فى زورقها.

سيدى الرجل..

ليس إتهام ولكنها الحقيقة نصف دموع المرأة هى..

منك أيها الرجل.

والنصف الآخر هى الدموع الذى تذرفها لحال قلبها.



تبكى بكاء الطير عندما ترى ألم غيرها عندما يجرح إصبعها تبكى وكأن الذى جرح هو قلبها تبكى عندما تصرخ بوجهها عندما تفتح لك قلبها وتجد منك كل صد وإهمال.

فهل تحتويها وتهدهدها وتمسح دمعها وتنام بين تلك اليدين كطفل، أم أن تكبرك وشموخك سيدى يمنعك من ذلك.

فإن لم تكن أنت ذلك القلب الرحيم الكبير فمن إذاً أنت.!

أنت بين ناظريها لست فقط الرجل بعينيها أنت الحلم وفارسها وعاشقها وحبها ودمعها ووريدها.. وإن بكت فهى تريدك أنت قبل أى إنسان لأنّها خلقت من ضلعك وإنها تستظل بين أضلعك لتبقى مدى الدهر بحماك.

إهتمامك بمشاغلك عنها تجاهلك آلامها تشعر أنّ الدنيا تأخذك منها، أصبحت يا سيدى تبدى الحياة

عنها ولهوك بها عن ذلك القلب الذى ينتظر منك كلمة طيبة تكون دواءها وارتواءها، ألا تعلم إن كانت الدموع من عينيك تموت هى ألف مرّة تجن عندما ترى دموعك، تتكسر وتذوب الأحاسيس جميعها لك أنت فقط.

أمّا تحتوى أدمعك وتشاركك البكاء وتصمت أنت بين أعماق حنانها وتظل هى تبكى ولا تقف ألم تحن عليك وترقد وهى تشهق بالبكاء.

تبحث المرأة عندما تبكى عن شاطئ تتنفس منه الهواء وأنت شاطئها فلماذا كل ذلك الجفاء.

أنا أعلم كما يعلم الجميع أن من الرجال مَن هم أعظم إنهم بقمة الروعة والعاطفة المتبادلة يستطيع أن يشعر بدموع المرأة التى تختنق بحنجرتها بنظرة منه. ويداوى جرحها قبل أن تذرف دمعها.

أليس الرجل فنان بشاعريته وقلبه.

ولكن قليلاً من كثير ومنهم مَن يشعر ومَن يرى أنّ الدموع تملأ عيناها ولكنه يجبر نفسه بالتجاهل، إما

تجاهله لذلك حتى لا ترى ألمه ودمعه عليها لأنّه يبقى الرجل وإما أنّه لا يبالى ولا تعنى له تلك الدموع غير مضيعة للوقت.

سيدى اعلم أنّك بحياة المرأة تبقى الشمس التى تنير قمرها للحياة إختفاؤك من حياتها إختفاء نورها وموتها بين أحضان الليل ولن يكون هنالك قمر مضىء.. إلا بإحتوائها بجميع حالاتها، فهل تحتوى أيها الرجل دموع المرأة إلى صدرك؟

■■■


محتويات



